TANTRA -
ein Weg zum persönlichen Wachstum?



Diplomarbeit im Rahmen der Ausbildung zum diplomierten Motivationstrainer (HSA) und diplomierten Seminarleiter (HSA) an der HUMAN POWER SUCCESS ACADEMY

Vorgelegt von Dr. Klaus Röber
Dezember 2000

3. berichtigte und neu bebilderte Version
Dezember 2002

Diese Arbeit widme ich meiner Frau Barbara, die mit mir gemeinsam alle diese Erfahrungen gemacht hat, meinen Lehrern Regina (Prabhato) König und Hellwig (Bali) Schinko sowie Monika Entmayr und John Hawken, die uns durch diese Erfahrungen führten und meinen Freunden Regina und Andreas Elflein und Ulrike und Jochen Bloch, mit denen zusammen wir viele schöne gemeinsame tantrische Stunden erleben durften.

Anmerkung zum Copyright:

In wissenschaftlichen Arbeiten ist es erlaubt, auch Bilddokumente zu zitieren. Obwohl man natürlich über den Grad der Wissenschaftlichkeit dieser Arbeit streiten kann, wurde sie immerhin erstellt, um ein Diplom zu erringen. Außerdem verfolge ich keinerlei kommerzielle Zwecke damit.

Allerdings ist Voraussetzung für das erlaubte Zitieren, dass die Quelle angegeben wird. Das habe ich auch überall da getan, wo ich sie wusste. Einige Abbildungen tragen leider keinerlei Quellenangabe, da ich diese Bilder vor längerer Zeit mal im Internet gesammelt habe, ohne zu wissen, dass ich sie später mal verwenden würde. Ich habe versucht, möglichst viele Quellen aufzuspüren und werde mich auch weiterhin darum bemühen. Sollte trotzdem jemand in dieser Arbeit eine Abbildung entdecken, an der er oder sie ein copyright beansprucht, bitte ich, mir dies mitzuteilen. Ich werde dann diese Abbildung auf Wunsch sofort entfernen.

Inhalt

Abbildungsverzeichnis

Anhang:

Zusammenfassung

Das klassische **TANTRA** entstand wahrscheinlich schon vor über 5000 Jahren in Indien im Tal des Indus. Aufzeichnungen aus dieser Zeit gibt es jedoch nicht, sondern nur Statuen. Der Begriff **TANTRA** kam im 6. Jhdt. nach Christus auf. **TANTRA** entwickelte sich als Gegenbewegung zur Prüderie und Askese des Hinduismus und Buddhismus. Im Gegensatz zu diesen Religionen und im Gegensatz zum Christentum bezieht **TANTRA** die Sexualität mit ein. Während dort die Sexualität durch Askese unterdrückt wird, nutzt **TANTRA** die sexuelle Energie und transformiert sie. Das entscheidende Element des **TANTRA** sind spezielle Techniken wie Atemlenkung, Visualisierung, Mantras, Yantras und Asanas zur Erweckung und bewussten Lenkung der sexuellen Energie - Kundalini. Ähnliche Techniken werden z. B. auch im Yoga und in der sexuellen Variante des Buddhismus (Vajraiana) eingesetzt. **TANTRA** ist ebenfalls wie Yoga eine Methode zur spirituellen Bewusstwerdung mit dem Ziel der Erleuchtung. Anders als bei Yoga wird dies jedoch nicht durch Askese und Disziplin erreicht, sondern durch Ekstase und Genießen.

In den 70iger Jahren des 20. Jhdts. wurden tantrische Ideen von Bhagwan Shree Rainesh und Margot Anand Naslednikow in den Westen gebracht. Margot entwickelte daraus in Verbindung mit Elementen der Psychologie, der Sexualkunde, der Körperarbeit, des Yoga, der Lehre von den Chakren sowie Elementen aus Musik und Metaphysik das SkyDancing **TANTRA**.

Heute gibt es viele **TANTRA** Angebote am Markt. Mehr oder weniger jeder Trainer hat seine eigene Version entwickelt: Diamond Lotus **TANTRA**, Love Creation **TANTRA**, ART of Being **TANTRA**, Orgodynamik, Licht-**TANTRA**, Oceanic **TANTRA** sind nur einige der Versionen im Angebot. Im Kern enthalten alle diese Versionen dieselben Elemente, sie unterscheiden sich z. B. aber darin, ob der Schwerpunkt mehr auf die sexuelle Vereinigung (maithuna) - sog. 'rotes **TANTRA**' - oder mehr auf die Energiearbeit und die Transformation der Energie - sog. 'weißes **TANTRA**' gelegt wird.

Diese Arbeit baut auf Erfahrungen auf, die ich beim Besuch mehrerer **TANTRA** Kurse gemacht habe. Daneben werden Erfahrungen anderer Seminarbesucher einbezogen.

Das Ergebnis der Untersuchung zeigt, dass die Frage im Titel der Arbeit ganz eindeutig bejaht werden kann. Der Besuch eines **TANTRA** Lehrganges kann zu erheblichen Veränderungen der Persönlichkeit führen. Teilnehmer berichten davon, dass sie einen neuen Zugang zu ihrer Persönlichkeit und zu ihrer Sexualität gefunden haben, sich wieder als ganze, lustvolle und ekstatische Menschen fühlen konnten. Wie eine Teilnehmerin eines **TANTRA** Kurses es ausdrückt: "Juhu! Ich lebe wieder!".

Vor dem Besuch eines **TANTRA** Kurses sollte man sich aber den Anbieter genau ansehen, damit man keine unerwünschten Überraschungen erlebt. Paare sollten **TANTRA** Kurse gemeinsam besuchen, da sie sich sonst unweigerlich auseinander entwickeln werden. Solche gemeinsamen Kursbesuche können mit der Zeit dazu führen, eine erfüllte, liebevolle und erotische Partnerschaft zu entwickeln.

Teil I: Was ist TANTRA?

TANTRA ist ein schillernder Begriff: Ich habe es oft in Gesprächen erlebt, dass der Gesprächspartner ungläubig staunend fragte: "Was, so etwas machst Du und Du sprichst auch noch offen darüber? So etwas macht man vielleicht, aber darüber spricht man doch nicht!"

Vor seinem inneren Auge spielten sich Szenen mit Bildern von Orgien ab, die man allenfalls in der Swingerszene oder im Rotlichtmilieu suchen würde, oder auch in der sogenannten feinen Gesellschaft. Dazu eine Meldung aus der Hamburger Morgenpost vom 24. 11. 2000 (Auszug): "Sexorgie im Luxus Kaufhaus. Es begann als gediegene Einweihungsfeier zur Neueröffnung der Modeabteilung. Doch die Gäste aus der High Society, die sich am 6. Oktober im Pariser Nobel-Kaufhaus 'Printemps' einfanden, ließen mitten im Herbst ihren Frühlingsgefühlen freien Lauf. Inspiriert von einer parallel laufenden Ausstellung über 'das Exzentrische' verwandelte der versammelte Jet-Set den Event in eine Sexorgie. Das geht aus einer Pressemitteilung hervor, die der Ingenieursverband CGT nach dem bunten Treiben herausbrachte. In der feinen Pariser Gesellschaft wollte sich hinterher niemand an die Ausschweifungen erinnern. 'Spaß am Feiern, an der Heiterkeit, nach einer sehr minimalistischen Periode', beschrieb Marketing Direktorin Isabelle Salomon das Motto des Abends. So kann man es nennen - oder eben Sexorgie."

Aber hier geht es nicht um eine Geschichte der Orgien, obwohl das sicher auch ein sehr spannendes Thema wäre, das so alt wie die Menschheit ist.

Hier geht es darum, den Begriff **TANTRA** zu analysieren und zu sehen, was dieser Begriff einem deutschen Normalbürger zu bieten hat.

Nun, es ist Tatsache, dass der Begriff **TANTRA** sehr viele Facetten hat. Wenn man z. B. in den Kleinanzeigen der Hamburger Morgenpost, des Kölner Express oder ähnlicher Boulevardzeitungen Anzeigen findet wie: 'Tantrische Ganzkörper-Entspannungsmassagen', 'Tantrischer Sex' oder auch 'SkyDancing **TANTRA** Massagen' , so hat man es oft mit Bordell ähnlichen Betrieben zu tun.

Selbst, wenn die Seriosität gewahrt wird, wie etwa beim Kölner Ananda Institut - Die Kunst der Berührung - (vgl. Express Online am 8. 11. 2000: **TANTRA**: Die sanfte Sex-Welle, zu finden unter www.tantramassage.de) erwartet einen etwas anderes als auf einem typischen **TANTRA** Kurs. Im Ananda-Institut wird zwar Geschlechtsverkehr ausdrücklich ausgeschlossen, wir haben es also nicht mit einem Bordell zu tun. Das Angebot besteht jedoch im Wesentlichen aus reinen Sexmassagen, deren ausschließliches Ziel es ist, dem Mann oder der Frau erotisch-sinnliche Erlebnisse zu verschaffen. Das finden wir zwar auch in **TANTRA** Kursen, es ist dort aber nur ein Element unter vielen anderen.

Sexuelle Erlebnisse gegen Geld - eine Dienstleistung, über die ich mir hier kein Urteil erlauben möchte und für die offenbar eine große Nachfrage besteht (vgl. Express Online). Aber mit **TANTRA**, wie ich es erlebt habe, hat das nur wenig zu tun! Es wird ja wohl auch niemand auf die Idee kommen, das 'faire l'amour' mit der Liebsten mit

einem Bordellbesuch zu vergleichen, nur weil es hier wir da zum Geschlechtsverkehr kommt und unter Umständen die gleichen Techniken angewandt werden.

Es gibt allerdings einige **TANTRA**-Anbieter, bei denen der schlechte Ruf - zumindest was die Meinung des Durchschnittsbürgers betrifft - offenbar zu recht besteht. Das Antinous Institut in Berlin z. B. betreibt den Diamond Lotus Club, in dem 'aufgeschlossene Menschen' Mitglied werden können. Hier kostet der Jahres-Clubbeitrag 1000 DM und man ist verpflichtet, vierteljährlich einen HIV Test machen zu lassen. Warum wohl?

Noch direkter ist die School of **TANTRA** in Hawai (www.schooloftantra.com) Hier werden explizit Seminare angeboten für polyamore Menschen und Swinger: "For those who are experienced and are accustomed to multiple partner sexual lovemaking or new polys who are just discovering this exciting lifestyle and want to go deeper." Das ist wohl deutlich genug.

Außerdem gibt es auch **TANTRA** für schwule Gruppen - sowohl männlich wie weiblich.

Wir sehen also, **TANTRA** kann vieles bedeuten, und man tut schon gut daran, sich vor der Entscheidung, sich mit **TANTRA** einzulassen, ausführlich über den Anbieter zu informieren, sonst kann man böse Überraschungen erleben.

Dabei möchte ich gar nicht werten. Es gibt nun einmal Menschen, die unterschiedliche Lebensstile bevorzugen - der eine ist ein überzeugter Asket und hält gar nichts von Sexualität, der andere ist ein Single mit häufig wechselnden Partnern, der dritte lebt in einer monogamen Partnerschaft, während wieder andere ihr Glück in der Swingerszene finden. Wer ist nun der bessere Mensch? Die sogenannte öffentliche Moral gibt hier kaum eine Hilfe. Fragen Sie einmal einen Mann danach, wann er zuletzt im Bordell war oder eine Frau, wann sie zuletzt fremd gegangen ist. Fast alle werden diese Frage entrüstet zurückweisen, aber trotzdem boomt die Sexszene und Untersuchungen zeigen immer wieder, dass fremd gehen weit verbreitet ist.

Zusammenfassend möchte ich sagen, **TANTRA** kann für Sie das bedeuten, was Sie darunter verstehen möchten. Ich komme auf dieses Thema im Schlusskapitel noch einmal zurück.

In dieser Arbeit wird das **TANTRA** ausführlicher behandelt, das ich aus eigener Erfahrung kennen gelernt habe und über das ich mir ein Urteil erlauben kann.

1.1 TANTRA - die indischen Wurzeln des 'Cult of the Feminine'

Bevor wir uns weiter mit **TANTRA** beschäftigen, möchte ich den Begriff zunächst einmal definieren. Dazu müssen wir uns auf die indischen Wurzeln besinnen.

Die Vertreter des 'westlichen **Neo-TANTRA'** (s. nächster Abschnitt) machen es sich dabei manchmal etwas leicht. So heißt es etwa bei Margot Anand (einer Ikone des westlichen **Neo-TANTRA**) in ihrem Buch **TANTRA** oder die Kunst der sexuellen Ekstase' , Goldmann 1990, auf S. 15:

"Während dieser Zeit entdeckte ich **TANTRA**, eine alte östliche Wissenschaft von der spirituellen Erleuchtung. Ich war sofort fasziniert, weil **TANTRA** - anders als die meisten mystischen Wege - die Sexualität als Tor zur Ekstase und Erleuchtung mit einbezieht. **TANTRA** wurde etwa 5000 v. Chr. in Indien durch den Kult um den Hindu-Gott *Shiva* und seine Gefährtin, die Göttin *Shakti*, geboren. *Shiva* wurde als die Verkörperung reinen Bewusstseins im Zustand höchster Ekstase und *Shakti* als die Verkörperung reiner Energie verehrt. Die Hindus glaubten, dass *Shakti* durch die spirituelle und sexuelle Vereinigung mit *Shiva* dessen Geist Form verlieh und das Universum erschuf. **TANTRA** betrachtet also die Schöpfung der Welt als einen erotischen Liebesakt. Der freudige Tanz von *Shiva* und *Shakti* spiegelt sich in allen lebenden Wesen wider und manifestiert sich als Lust, Schönheit und Glück. Das ist im **TANTRA** das Wesen des Göttlichen, die Wurzel alles Seienden.



Abbildung 1: Der Tanz von Shiva und Shakti manifestiert sich als Lust, Schönheit und Glück (Quelle: unbekannt Internet)

TANTRA entwickelte sich ursprünglich als Rebellion gegen den repressiven Sittenkodex und die asketischen Praktiken der Brahmanen - der Priesterschaft der Hindus - besonders gegen den weitverbreiteten Glauben, dass die Sexualität verleugnet werden muss, damit die Erleuchtung erreicht werden kann. **TANTRA** heißt 'weben' in dem Sinne, dass die vielfältigen und oft widersprüchlichen Aspekte des Ichs zu einem harmonischen Ganzen verwoben werden. **TANTRA** heißt auch 'Ausdehnung', mit der Bedeutung, dass wir uns ausdehnen und der Freude entgegen wachsen, wenn wir unsere eigenen Energien erst einmal verstehen und harmonisch vereinigen. Als eine Haltung, die immer rebellisch und nonkonformistisch war und die eine Herausforderung für Tabus und Glaubenssysteme darstellte, entwickelte **TANTRA** viele Verzweigungen und beeinflusste nicht nur die Tradition des Hinduismus, sondern auch die taoistischen und buddhistischen Traditionen. Die westliche Religionsgeschichte beeinflusste **TANTRA** durch den ekstatischen Kult um den griechischen Gott *Dionysos* um 2000 v. Chr."

Das ist zwar hübsch geschrieben, kann aber so nicht ganz richtig sein. Um 5000 v. Chr. gab es noch gar keine Hindus und damit auch keinen Hindu Gott *Shiva*. Auch um 2000 vor Christus gab es noch kein **TANTRA** im heutigen Sinne.

In der Encyclopaedia Britannica (Ausgabe 1979) heißt es dazu: "Hinduism, the beliefs, practises, and socio-religious institutions of the peoples known as Hindus (principally the peoples of India and parts of Pakistan, Bangladesh, Sri Lanka, Nepal, and Sikkim, but also communities in other parts of the world) that have evolved from Vedism, the religion of the ancient Indo-European peoples who settled in India during the 2nd millennium BC"

Zum Stichwort 'Tantric Hinduism' heißt es: "Tantric Hinduism, system of esoteric practises used for both the attainment of spiritual experiences and the fullfilment of worldly desires. **TANTRA** designates a particular group of post-*Vedic* Sanskrit treatises, heterogenous in content, that deal with secret practises aiming at the purification of the body and the control of physiological and psychological processes. By such purification and control, it is believed, the body and the mind may be made perfect media for the realization of the highest truth, as also of all that concerns the worship of gods and goddesses, rites and rituals, and black magic. Tantric Hinduism is mostly concerned with practical methods and lays little stress on religious theories, which it accepts from the main philosophical schools of Hinduism."

Diese Aussagen stimmen zwar teilweise mit Margot Anand überein, erklären aber **TANTRA** für eine Spielart des Hinduismus, die ebenfalls dem angenommenen Alter widerspricht.

Etwas mehr Licht wirft André van Lysebeth, der Pionier des Yoga im Westen (seit 1945) auf die Sachlage. André van Lysebeth wurde von Nataraja Guru, einem der bedeutendsten **TANTRA** Gurus Indiens, in die Philosophie und Praxis des klassischen **TANTRA** eingeweiht und verbreitet die Lehre als einer ihrer besten Kenner seit 1966 im Westen (Klappentext des Buches '**TANTRA** für Menschen von heute, André von Lysebeth, Mosaik Verlag 1990). Die folgenden Ausführungen sind diesem Buch entnommen.

Auf S. 111 ff heißt es: "Die indischen Denker haben die vortreffliche Angewohnheit, die von ihnen gebrauchten Wörter zunächst zu definieren. Angesichts der Fülle von Bedeutungen, die jeweils einen Aspekt beleuchten, ist die Definition von **TANTRA** mühevoll, aber unerlässlich. Je nach Zusammenhang bedeutet **TANTRA** 'Schiffchen', 'Schussfaden (des Tuchs)', 'Kontinuität', 'Abfolge', 'Herkunft' oder auch 'fortwährender Prozess', 'Ablauf einer Zeremonie', 'System', 'Theorie', 'Lehre', 'wissenschaftliches Werk', 'Abteilung eines wissenschaftlichen Werks'. Schließlich bezeichnet **TANTRA** eine mystische und magische Lehre oder ein Werk, das davon inspiriert ist.

Tan kommt für S. B. Dasgupta von *tantri*, erklären, darlegen, so dass **TANTRA** auch eine Abhandlung bezeichnet, die ein bestimmtes Thema zum Inhalt hat; dadurch erscheint **TANTRA** oftmals im Titel eines Buches, das keinerlei Bezug zum Tantrismus hat und umgekehrt.

Van Lysebeth führt die Wurzeln des **TANTRA** auf die vorarische drawidische Zivilisation in Indien (vor 2000 v. Chr.) zurück (Harappa, Mohenjo-Daro, Lothal). Er zitiert Shikaripur R. Rao (Lothal and the Indus Civilization, Bombay 1973): "Schlussfolgernd kann man bestätigen, dass die Harappier stark divergierenden religiösen Praktiken nachgingen, die von sehr hochstehenden philosophischen und ethischen Begriffen bis zu Begriffen am Rande eines groben Animismus reichten." "Zahlreiche Figurinen aus dem Indusreich erinnern an Yogahaltungen. Anscheinend praktizierte man das *Yoga* und hatte die Wissenschaft der mentalen und körperlichen Beherrschung zu einem sehr hohen Grad entwickelt. Einer der großen Beiträge der Induszivilisation wäre die Wissenschaft des Yoga". Van Lysebeth fügt hinzu: "Ich präzisiere: des **TANTRA**, von dem das Yoga ein Zweig ist" (S. 31).



Abbildung 2: Shiva Siegel aus Harappa (Quelle: www.paranormal.de, copyright Alfred Ballabene)

Van Lysebeth schildert dann weiter, wie durch die Einwanderung der Arier aus dem Norden die ursprüngliche drawidische Bevölkerung Indiens unterdrückt wurde und zur Reinhaltung der Rasse das Kastenwesen geschaffen wurde. Die arischen Herren - Brahmanen (Priester), Kshatriyas (Krieger) und Vaishyas (Bauern und Handwerker) herrschten über die Unterlegenen, die Shudras (Knechte - Nachfahren der Besiegten) und die Parias (aus dem System ausgeschlossene Kastenlose, die von den rebellischen Ureinwohnern abstammenden Unberührbaren).

Als sozusagen sechste Kaste sind die Frauen - auch die Arierinnen - zu betrachten, die im brahmanischen Indien dem Manne unterstellt sind. Eine der Ursachen des brahmanischen Widerstands gegen das **TANTRA** rührt daher, dass das **TANTRA** die Unterjochung der Frau verurteilt, während der arische Machismo ihre vollständige Unterwerfung verlangt.

Der Hinduismus hat also ursprünglich wenig mit dem **TANTRA** zu tun, obwohl er ihm manche magische und sexuelle Praktiken entliehen hat. Auch die berühmten Tempel von Khajuraho, Konarak und Bhubaneswar, die von eindeutig pornographischen Statuen geschmückt sind, sind nicht tantrisch, wie oft der Anschein erweckt wird.





Abbildung 3: Szenen vom Tempel in Khajuraho
(Khajuraho - Tempel der Liebe, Raghu Rai - Louis Fredéric, DuMont 1993)

Auf S. 103 schreibt van Lysebeth: "In seinem vortrefflichen Kunstbuch 'Inde' hat A. Menen das Problem ganz richtig gesehen: Auf den ersten Blick scheinen diese Statuen frei von kommerziellen Absichten. Dennoch ist eben dies der Fall, wie ich zeigen werde. Warum? Die Erklärung ist einfach und bestechend. Der indische Tempel ist weder eine Kirche noch eine Kathedrale. Eine Kultstätte? Vielleicht. Weniger als ein Jahrhundert ist es her, dass er eine Stätte der gesellschaftlichen Begegnung war, gewiss, doch vor allem war er ein Bordell! Und die Tempeltänzerinnen, die *devadasis*, waren die darin agierenden Prostituierten."

Auf S. 105 heißt es weiter: "Keine Panik: die brahmanische Lösung war einfach: die Prostitution an sich reißen, organisieren und dann mit einem Zynismus und einer Effektivität ausbeuten, die der *Cosa Nostra* würdig sind. Man setzte den Gläubigen auseinander, dass eine sexuelle Beziehung in einem Tempel mit einer *devadasi* eine fromme Handlung sei, vorbehaltlich freilich einer angemessenen Zahlung an die 'Gnädige', das heißt an den Priester."

"Und hier haben wir nun endlich den wahren Grund für die erotisch-pornographischen Darstellungen: Diese Skulpturen, sämtlich außerhalb des Tempels, waren eine Art gigantisches Reklameschild, das alles zeigte, was die Dirnen im Innern darboten." "Während ihrer Blütezeit leuchteten die Tempelbordelle in Technicolor. Um der Realität nahe zu kommen, waren die Statuen bemalt."

Auf S. 106 heißt es weiter: "Und was hat das **TANTRA** mit all dem zu tun? Es hat keine Gemeinsamkeiten mit diesen obszönen Darstellungen, und es ist bezeichnend, dass in den Gegenden, wo der Tantrismus am lebendigsten ist - in Orissa, Assam, Bengalen und im Nordwesten Indiens - die Tempel davon frei sind. Die tantrische *chakra puja*, die Askese der Sechzehn (rituelle sexuelle Vereinigung in einem Kreis, s. Ashley Thirleby, **TANTRA**-Reigen der volkommenen Lust', Scherz 1991), die von den Brahmanen derart angeprangert wird, ist keine Ausschweifung, sondern eine ritualisierte Form der alten Fruchtbarkeitskulte. Die *chakra puja* hat keinen, nicht einmal einen entfernten Bezug zu den auf den Tempeln dargestellten heiklen Szenen. Selbst die Koitusstellungen, einige eher akrobatisch, sind - von Ausnahmen abgesehen - keine den magisch-sexuellen Riten des **TANTRA** angemessenen m*aithuna-asanas*.

Trotzdem ist der Ursprung des Tantrismus in der uns heute bekannten Form auf die Tempelbordelle zurück zu führen. Denn weshalb gab es eigentlich Sexualität im Tempel? Wir Abendländer, für die Spirituelles mit Sexuellem unvereinbar ist, begreifen das nur schwer. Dem **TANTRA** indes ist der Sexus heilig, und so waren die ersten Tempel die bevorzugte Stätte der tantrischen *pujas*. Das legt die Frage nahe: War dies nicht bereits eine Form der Prostitution? Nein, denn der ganze Unterschied liegt in der Haltung gegenüber der Frau, der Weiblichkeit. Im **TANTRA** sind die Frau und die von ihr verkörperten Werte heilig, folglich geachtet. Ein auf die Göttin, die *Shakti* zentrierter Kult schließt also die kommerzielle sexuelle Ausbeutung der Frau durch den Mann aus."

Das sind deutliche Worte. Die Wurzeln des **TANTRA** liegen also in der grauen Vergangenheit. Der Hinduismus und auch teilweise der Buddhismus (s. im Folgenden) haben Praktiken und Riten sowie Götter adaptiert.

Allerdings nannte man **TANTRA'** früher noch nicht **TANTRA**. Der Begriff kam erst im 6. Jahrhundert n. Chr. auf. Das bedeutet trotzdem nicht, dass **TANTRA** erst aus der hinduistischen Religion geboren wurde, wie manche behaupten. Das Wort *sexe* (vom lateinischen sectus = Trennung, Unterscheidung) tauchte auch erst im 12. Jahrhundert n. Chr. in der französischen Sprache auf. Aber es steht doch wohl fest, dass Sexualität auch vorher schon existierte!

Neben dem tantrischen Hinduismus kennen wir noch den tantrischen Buddhismus. Im 'Lexikon der östlichen Weisheiten', Barth Verlag, 1994, heißt es dazu:

"**TANTRA**, im tibetanischen Buddhismus Bezeichnung für verschiedene Arten von Texten (medizinische **TANTRA**s, astrologische **TANTRA**s etc.), in erster Linie jedoch Oberbegriff für die Grundwerke des *Vajrayana* und die von diesem beschriebenen Meditationssysteme. Zu *Vajrayana* heißt es weiter: "Die Lehren des *Vajrayana* bildeten eine esoterische Tradition aus, die Elemente des Yoga und der alten indischen Naturreligion mit originalem buddhistischen Gedankengut verband.

Ausschlaggebend waren dabei die Einflüsse aus dem Nordwesten Indiens, die zu einer ausgeprägten Lichtsymbolik führten, und die stark die Ikonographie bestimmenden Sexualkulte aus dem Nordosten. Eine entscheidende Rolle spielt im *Vajrayana* die von einem autorisierten Meister vollzogene Einweihung in die mit einer bestimmten Gottheit verbundene Praxis und eine sich daraus notwendigerweise ergebende Verpflichtung. Zu den bei dieser Einweihung übertragenen Mitteln, die eine Sublimierung des Individuums in seiner Gesamtheit zum Ziel haben, zählen neben dem Rezitieren von Mantras die Betrachtung von Mandalas und spezielle rituelle Gesten, sog. Mudras."



Abbildung 4: Aufwendig gestaltetes Mandala (s. Glossar) (Quelle: www.dakini.demon.co.uk)

Soweit die Beschäftigung mit dem Begriff **TANTRA**. Aus den wenigen Zitaten, die ich mühelos fast beliebig erweitern könnte, sehen wir schon, dass es sich hier um eine außerordentlich komplexe Materie handelt, deren vollkommene Durchdringung wohl ein Menschenleben beanspruchen würde. Das würde den Rahmen dieser Arbeit bei weitem sprengen. Außerdem hilft die Beschäftigung mit den indischen Wurzeln des **TANTRA** nur bedingt weiter. Denn was wir im Westen erfahren können, ist das sog. westliche **Neo-TANTRA**. Für den weiteren Verlauf der Arbeit wird dieses deshalb zu Grunde gelegt.

Eine, wie ich finde, amüsante Beobachtung soll dieses Kapitel abrunden: Der Buddhismus in seinen vielen Spielarten ist ja eher asexuell (vgl. z. B. 'Das Erfolgsgeheimnis', Helmut J. Amendt, Brief IX, Kapitel XXVII). Was es bedeutet, wenn die tibetanischen Mönche in ihren Gebetsmühlen das Mantra *'Om mani padme hum'* unzählige Male wiederholen und das heilige Sanskrit Zeichen für '*OM'* schreiben, erzählt uns André van Lysebeth (a.a.O. S. 259):

"Dieses graphische Zeichen hält im Westen jeder für Sanskrit - ich habe das auch lange getan -, und niemand macht auf den Irrtum aufmerksam. Man zeichnet ॐ und spricht OM aus, das ist alles. Um den tieferen Sinn des OM zu erfassen, sollten wir uns daran erinnern, dass OM die Schwingung ist, welche die Welten zeugt, dass das Universum vom kosmischen *maithuna Shiva-Shakti* geschaffen wird und dass schließlich das menschliche *maithuna* dessen konkreter Ausdruck in unserem Leben ist.

Das OM ermöglicht es dem Tantriker, seine ganze mentale Kraft auf diese letzte Wirklichkeit zu konzentrieren und in sie Eingang zu finden. In seinem Mentalen schiebt sich die Schwingung des OM über das gezeichnete Abbild, das dessen sichtbare Gestalt ist. Ob er es sich vorstellt oder eine Zeichnung davon betrachtet, spielt keine Rolle. Hauptsache ist, dass er seinen okkulten Sinn erfasst.

Wie eine Hieroglyphe ist das ॐ sowohl ein *yantra*, ein mystisches und magisches Diagramm, als auch ein *mandala*, eine symbolische Zeichnung in einem Kreis, welche die Entfaltung der universalen Schöpfungskraft darstellt: Das ist zweifellos das komprimierteste, wesentlichste und mächtigste Mandala des **TANTRA**.

Bevor es das Sanskrit gab, ja noch vor der Devanagari-Schrift wurde das *omkar* in weichen Ton oder Palmblätter geritzt (s. unten auf der Abbildung 2).

In unseren Tagen - und nicht nur in der tantrischen Esoterik - wird es wie hier (oben auf Abbildung 2) abgebildet gezeichnet. Dieses *yantra* beinhaltet wesentliche Elemente, angefangen beim Kreis (siehe die *chakra puja*), der das, was er umschließt, beschützt, die Offenbarung symbolisiert, einen heiligen Raum schafft

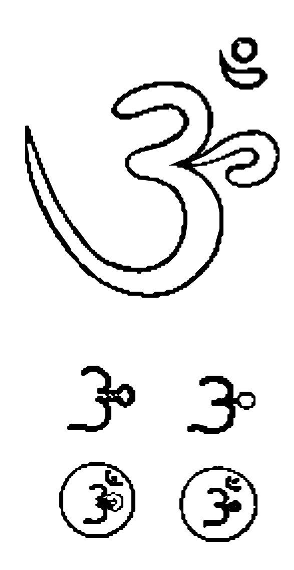


Abbildung 5:: Entwicklung des Zeichens für OM
(aus: André van Lysebeth,
TANTRA für Menschen von heute, Mosaik Verlag 1990)

und sich um den Mittelpunkt zieht. Zur Zeichnung selbst erübrigt sich jeder Kommentar; anzumerken ist nur, dass er sowohl das rituelle und konkrete *maithuna* von *shiva* und *shakti* als auch die kosmische Vereinigung des Männlichen mit dem Weiblichen darstellt. Das rechts oben befindliche Symbol bedeutet die Mondsichel,

das weibliche lunare Prinzip, während der Punkt zugleich der *bindu* (der Keim, der Samen) und *anunasika*, das Nasalierungszeichen ist."

Es ist amüsant, dieses Zeichen für OM mit dem von einem Pfeil durchbohrten Herzen zu vergleichen, das Verliebte zur Erinnerung an ihre Liebe in Baumrinden ritzen. Wir müssen wohl zugeben, dass das Organ Herz - auch mit viel Fantasie und gutem Willen - im Liebessymbol 'Herz' nur schwer wieder zu erkennen ist.

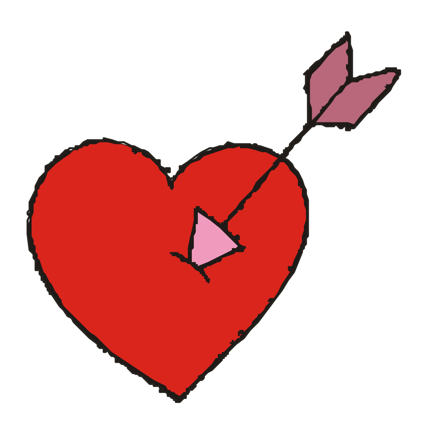


Abbildung 6: Westliches Liebessymbol 'Herz mit Pfeil' (Clipart Corel Draw)

Dreht man das Herz statt dessen um, erkennt man unschwer den Körperteil, der hier abgebildet ist.

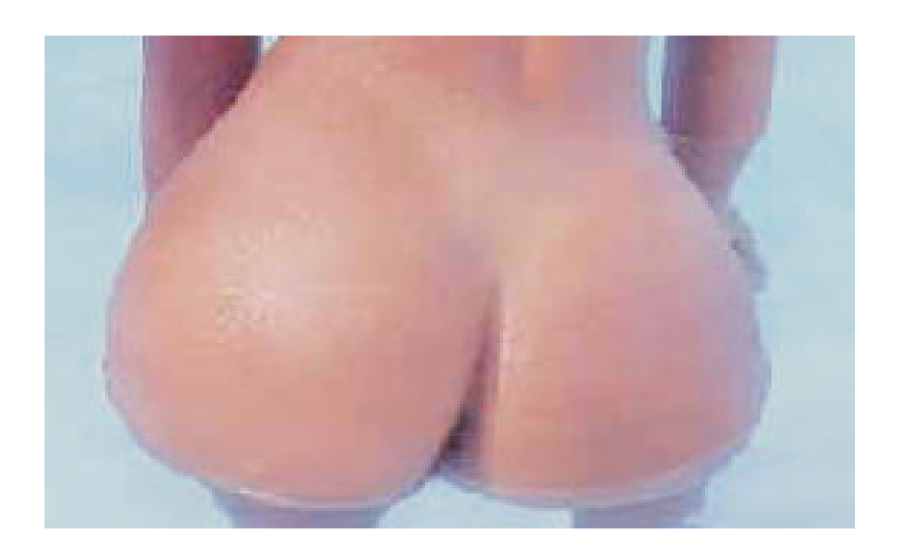


Abbildung 7: ....und sein Ursprung (Quelle Internet unbekannt)

Der Tantriker, der sich vom tieferen Sinn des esoterischen OM durchdringen lässt, stößt zu den Wurzeln sowohl seines Seins als auch den des Kosmos vor: Ich bin die Frucht des OM, der Vereinigung von Spermatozoen und Eizelle, ganz wie der Kosmos aus dem heiligen *maithuna* Shakti und Shivas hervor gegangen ist.

Die brahmanische Ächtung der Sexualsymbolik des OM erklärt sich aus einem überlebten Puritanismus oder aus Unkenntnis oder aus beiden."

"Der wirkliche Sinn eines *mantra* versteckt sich beispielsweise geschickt hinter dem bekannten buddhistischen '*OM mani padme hum'*, hübsch übersetzt mit 'das Kleinod im Lotus', was überhaupt nichts besagt. Die buddhistische Prüderie, welche die neo-brahmanische noch übertrifft, windet sich auf der Suche nach einer spitzfindigen Erklärung."

"Buddha predigte in Prakrit, der Volkssprache, und nicht im Sanskrit, dem Erbe der Brahmanen und Pandits. Dies gefiel auch den Tantrikern, denn auch sie widersetzten sich den Brahmanen und dem System. So fanden sie unter einigen Buddhisten Verbündete und weihten diese in die tantrische Lehre ein. Von daher stammt der *Vajrayana*, der tantrische Zweig des Buddhismus, der ebenfalls Sexualriten - darunter auch die *chakra puja* - beinhaltet.

Jetzt aber lassen Sie uns das '*OM mani padme hum'* entschlüsseln. *Mani*, das Kleinod, ist das buddhistische Äquivalent zu *vajra* (Diamant) - das männliche Genital (im Sanskrit auch *lingam* genannt). *Padme* ist die Lotusblüte, welche die *yoni*, das weibliche Prinzip, symbolisiert. Die richtige Übersetzung lautet daher: *OM = lingam in yoni hum*. Das ist deutlich und reines **TANTRA**."

"Und trotzdem haben nicht-tantrische Buddhisten ganze Bände geschrieben, um das '*OM mani padme hum'* zu erklären, ohne seinen wahren Sinn zu enthüllen. Warum? Um es dem alleinigen Gebrauch der Eingeweihten vorzubehalten? Oder aus Heuchelei?".

Soweit zur Geschichte des **TANTRA**. Es gäbe noch vieles Interessante zu berichten, aber leider müssen wir uns hier beschränken. Leser, die tiefer in die Materie eindringen möchten, verweise ich auf die Literaturliste.

1.2 Das westliche Neo-TANTRA

Eines der frühesten Bücher, die im Westen über **TANTRA** erschienen sind, ist 'Le Chemin de l'Extase', Editions Albin Michel, 1981 (vgl. **TANTRA** - Weg der Ekstase, Margot Anand, überarbeitete Ausgabe 1997, Simon+Leutner, Berlin).

Noch 1994 bemerkt Alan Verdegraal in Maithuna Lektionen Band I, No. I:
"Viele Paare haben uns gefragt, womit man am besten die Praxis des **TANTRA** beginnt. Wir empfehlen dann oft, eines oder mehrere der populären Bücher über **TANTRA** zu kaufen. Vor zwanzig Jahren gab es nur einige wenige Bücher; inzwischen gibt es mehr als zwanzig."

Heute ist ihre Zahl beträchtlich gewachsen. Ich besitze allein mehr als 50. Das ist ein deutliches Zeichen dafür, dass der Markt boomt. Ebenso verhält es sich mit den Kursanbietern. Als meine Frau und ich anfingen, uns für **TANTRA** zu interessieren, gab es vielleicht 10 Anbieter in Deutschland. Heute sind es sehr viel mehr. In 'connection special **TANTRA** 98' werden z. B. im deutschsprachigen Raum 43 Adressen von Kursanbietern aufgeführt.

Populär gemacht wurde das **TANTRA** im Westen durch den indischen Philosophieprofessor Rajneesh Chandra Mohan (1931-1990), der sich später 'Bhagwan (der Gesegnete)' 'Shree (Meister)' Raineesh und kurz vor seinem Tode 'Osho' nannte.

Der Religionswissenschaftler Dr. Joachim Süß schreibt über ihn (connection special, Oshos Erbe, 1999): "Als Osho Bhagwan Rajneesh von zehn Jahren 'seinen Körper verließ' - wie seine Sannyasin (Jünger) den Tod ihres Meisters beschrieben - trat eine der schillerndsten und zugleich auch umstrittendsten Figuren der jüngeren Religionsgeschichte von der Bühne ab. Für die Schüler und für viele Sympathisanten des Guru symbolisierte die Verbrennung seines Leichnams am Ufer des Mula-Mutha-Flusses der westindischen Metropole Poona einen Übergang in mehrfacher Hinsicht.

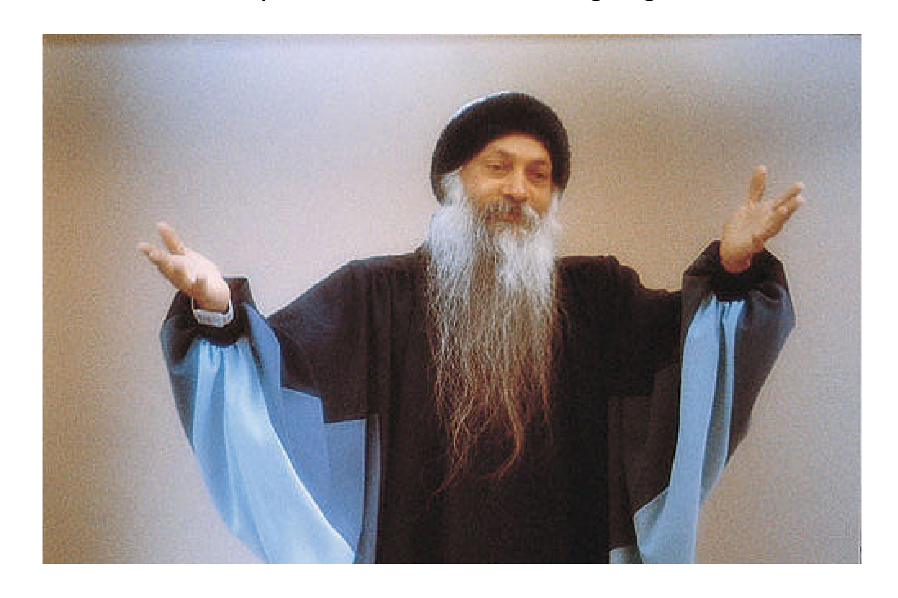


Abbildung 8: Osho (Bhagwan Shree Rajneesh).(Quelle: www.carnatic.com)

Der Tod des Meisters war ein tiefer Verlust, nachdem er für mehr als anderthalb Jahrzehnte zur spirituelllen Heimat geworden war. Dieser Verlust wurde zwar kompensiert, indem man ihn als Transformation in eine nichtkörperliche Präsenz deutete. Dennoch war da plötzlich ein Vakuum, vor allem bei der Öffentlichkeitswirkung der noch jungen Neo-Sannyas-Bewegung, die nun ohne Rajneesh und seine stets medienwirksamen Inszenierungen auskommen musste.

Kritiker und Gegner Rajneeshs feierten seinen Abschied dagegen als das heftig herbeigesehnte Ende einer Besorgnis erregenden Affäre, die im Jahre 1974 mit der Initiation der ersten Sannyasin begann und sich in ihren Augen fortan von einem schockierenden Höhepunkt zum nächsten bewegte. Über die ersten Jahre in Poona, jenem tantrisch inspirierten Hippie-Freistaat, bis nach Rajneeshpuram in Oregon, dem spirituellen Atlantis des zwanzigsten Jahrhunderts.

Ich erinnere mich noch gut an die öffentliche Erregung, zu der die Einrichtung einer Osho-Kommune in der Nähe von Göttingen Anfang der achtziger Jahre führte. "Bhagwan ante portas!" erscholl damals ein hysterischer Alarmruf von Kirchenleuten und besorgten Bürgern. Eine Flut von Aufklärungsveranstaltungen brach über unser verschlafenes Universitätsstädtchen herein, so dass ich, damals noch Studienanfänger und ohne viel Ahnung von Bhagwan, glaubte, der Bestand des christlichen Abendlandes sei ernsthaft in Gefahr. (Anmerkung: Ich habe das früher auch geglaubt).

Seit Mitte der 70iger Jahre galten die Osho-Bewegung und ihr Stifter als äußerst umstritten. Der 'Sex-Guru' und seine Anhängerschaft avancierten rasch zur unumstrittenen Nummer eins unter den sogenannten destruktiven Kulten und waren bis zum Ende von Rajneeshpuram unangefochten der Hauptfeind aller Sektenbeauftragten. Ihnen missfiel der stetig anschwellende Strom religiöser Pilger aus dem Westen, die sich nach Poona aufmachten, um dann nach längerem Aufenthalt rotgewandet und mit der Mala (eine Art Rosenkranz, die Perlen zählen die Anzahl der rezitierten Mantras) behängt in die unerleuchtete Heimat zurückkehrten. Nicht selten folgte der inneren Transformation auch eine äußere: Die Beendigung unfruchtbarer Arbeitsverhältnisse und längst verstorbener Partnerschaften versetzte Onkel, Tanten, Eltern und Politiker in helle Aufregung.

Eine neue Lebensform wurde erprobt, die 'Ashram' oder 'Kommune' hieß, und die dort praktizierten Lebensweisen sorgten für Aufsehen, weil gewerkschaftlich sanktionierte Arbeitszeiten oft gnadenlos überschritten wurden und auch die Lohnverhältnisse eher das Gegenteil anerkannter Vorstellungen spiegelten. Gruppentherapien wie der handfeste Encounter oder das liebevolle **Neo-TANTRA** fanden als im Kontext einer Religion bis dahin nie dagewesene Formen die Aufmerksamkeit einer irritierten Medienöffentlichkeit. Meditierende, die laut stöhnend, schreiend, stampfend, weinend oder lachend ihren Übungen nachgingen, gab es bisher nicht im christlichen Abendland."

Lassen wir Osho selbst zu Worte kommen (s. Connection special, Oshos Erbe, 1999):

"Es ist sehr schwierig, einen Sannyasin zu definieren. Erst recht, wenn es darum geht, meine Sannyasin zu definieren. Sannyas ist grundsätzlich eine Rebellion gegen

alle Strukturen - daher die Schwierigkeit zu definieren. Sannyas ist ein Weg, das Leben unstrukturiert zu leben. Aber trotzdem, ich will`s versuchen.



Kein Standfoto aus einem Erotikfilm, sondern eine junge Frau bei einer meditativen Übung: Szenen wie diese brachten Osho in den Ruf eines »Sex-Guru«

Abbildung 9: Junge Frau bei einer Meditation in Poona
(Quelle: Connection special, Oshos Erbe, 1999)

Ich nenne mein Sannays 'Neo-Sannyas' - aus diesem speziellen Grund: Mein Sannyas ist ein Öffnen, eine Reise, ein Tanz, ein Liebesabenteuer mit dem Unbekannten, eine Romanze mit der Existenz selber, auf der Suche nach einer orgasmischen Beziehung mit dem Ganzen. Alle Programme haben versagt! Sannyas ist kein Programm mehr, es ist ein Forschen, kein Programm. Wenn du ein Sannyasin wirst, initiiere ich dich in die Freiheit und in sonst nichts.

Mein Bestreben ist es, euch Würde, Größe zu verleihen! Ich möchte dich aus einer schläfrigen Person in eine erwachte Seele verwandeln. Und wenn du erwacht bist, ist alles, was du tust, gut. Das ist meine Definition des Guten, von Tugend: Das Handeln eines erwachten Menschen ist Tugend, das Handeln eines unerwachten Menschen ist Sünde. Sannyas ist erst ein Anfang, ein Keim zu einer total anderen Art Welt, wo die Menschen die Freiheit haben, sie selbst zu sein, wo die Menschen nicht unterworfen, verkrüppelt, gelähmt werden, wo die Menschen nicht unterdrückt und mit Schuldgefühlen gepäppelt werden, wo Freude akzeptiert wird, wo Heiterkeit die Regel ist, wo Ernst verschwunden ist, wo eine nichternste Aufrichtigkeit, eine Verspieltheit den Ton angibt."

Auf ihrem Höhepunkt hatte die Osho Bewegung mehr als 200 000 Anhänger in über 600 Zentren in aller Welt. Der amerikanische Schriftsteller Tom Robbins nannte Osho 'den gefährlichsten Mann seit Jesus Christus'.

Bevor meine Frau und ich von **TANTRA** gehört hatten, kannten wir schon den Bhagwan. In den 70iger Jahren tauchten in den Fußgängerzonen der Städte - auch in Hamburg - Gruppen von rot-orange gekleideten kahlgeschorenen Sannyasins auf, die tanzten und dazu ihr Mantra *: 'Hare Krishna, hare Rama, Rama, Rama, hare,*

hare' sangen. Diese exotischen Gestalten in Verbindung mit den Veröffentlichungen über den Bhagwan in der Presse hatten in uns ein sehr negatives Bild von diesem 'Sex-Guru' und Jugendverführer entstehen lassen.

Anmerkung: Die Hare Krishna Bewegung wurde 1972 von Srila Prabhupada in den Westen (Dallas, Texas) gebracht und verbreitete sich von da aus nach Europa. Sie hat nicht mit Osho zu tun, was wir aber damals nicht wussten.

Deshalb waren wir sehr unangenehm berührt, als wir auf unseren **TANTRA** Kursen Bilder von Osho auf einem schön geschmückten Altar sahen. Wie viele der **TANTRA** Lehrer der ersten Stunde waren auch unsere ersten Lehrer, Bali (Hellwig Schinko) und Prabhato (Regina König) Sannyasin gewesen, wie man auch an ihren Sannyas Namen hätte sehen können.

Unter den Anhängern Oshos war auch Margot Anand Naslednikow (Diplom-Psychologin und Sexualtherapeutin), die Begründerin des SkyDancing Instituts, auch heute noch eine der führenden Schulen des **TANTRA**.



Abbildung 10: Margo(t) Anand, eine Ikone des westlichen **Neo-TANTRA** und ihre Bücher (Quelle: unbekannt)

Margot schreibt in 'Ekstase für jeden Tag', Heyne Millennium, 1999, S. 13: "Mein Psychologie- und Philosophiestudium an der Sorbonne in Paris brachte mir zwar erfolgreiche Abschlüsse, lieferte jedoch keine Antworten auf meine drängenden Fragen. Die anschließende Arbeit als Psychotherapeutin konnte meinen Hunger nach direkt erfahrener Weisheit ebenfalls nicht stillen. Ich suchte im Bereich der Körperarbeit und der Selbsterfahrungstechniken wie Biogenetik, Encounter, Rolfing, Gestalttherapie, Arica, integrales Yoga, fand jedoch immer noch keine direkten Einsichten in den Zusammenhang zwischen Sexualität und Spiritualität. Ich reiste um die Welt und erforschte die traditionellen Sexuallehren verschiedener Völker. Dabei

stieß ich auf die altindischen Tantralehren. **TANTRA** ist ein Weg zur Erleuchtung, ähnlich wie Yoga, Zen und Sufismus. Aber **TANTRA** unterscheidet sich insofern von anderen Weisheitsschulen, als die sexuellen Triebkräfte nicht ausgeklammert, sondern als Tor zur Erleuchtung betrachtet werden. Die Essenz der tantrischen Lehren kann folgendermaßen zusammengefasst werden: Mache mit Bewusstheit das, was dir Freude schenkt, denn das führt dich zum Ursprung. Diese Auffassung schien mir besonders attraktiv für uns westliche Menschen, die wir allesamt zutiefst vom puritanischen jüdisch-christlichen Glauben geprägt sind, der sexuelle Freuden nicht als Tor zum Himmelreich begreift, sondern eher als Sprungbrett in den Höllenschlund.

Ich reiste kreuz und quer durch Asien, Indien, Europa und Amerika und studierte die alten Traditionen spiritueller Erotik und Sexualität. Dabei begegnete ich einer Reihe außergewöhnlicher Menschen: Schamanen, Tantriker, spirituelle Lehrer männlichen und weiblichen Geschlechts, die mich zum Teil auch persönlich unterrichteten. Zwischendurch arbeitete ich mit international bekannten Vorreitern im Bereich der transpersonalen und humanistischen Psychologie, der Sexualkunde und verwandter Wissenschaften. Viele Schleier fielen in dieser Zeit von meinen Augen, Schleier aus fixen Ideen, Glaubensvorstellungen, Ängsten und dem Verlangen nach Sicherheit - den zahllosen Verstrickungen, die einen Suchenden daran hindern, authentisch und frei zu sein.

Viele meiner Lehrer - unter ihnen der moderne Mystiker Osho - gehörten in die Kategorie der 'verrückten Weisen', wie die Lehrer genannt werden, die ihre Schüler traditionsgemäß durch schockierendes, absolut unvorhersehbares Verhalten wachrütteln. In solcher Gesellschaft war jeder Tag ein Abenteuer, eine wilde Berg- und Talfahrt voller Überraschungen, Offenbarungen, Einweihungen und ekstatischer Erlebnisse, aber auch problematischer Konfrontationen, scheinbar unüberwindlicher Hürden, riskanter Kehrtwendungen, schwieriger Aufgaben und zahlreicher Sackgassen. Doch die Botschaft war immer dieselbe: Geh nach Hause und integriere, was du hier entdeckt hast, in dein tägliches Leben."

"Was ist **TANTRA**? Noch immer glauben viele, dass es sich bei **TANTRA** um eine exotische Form der Sexualtherapie mit spirituellen Anklängen handelt, um einen Vorwand, mit dem sinnliche Ausschweifungen und rohe Triebhaftigkeit legitimiert werden. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Der tantrische Weg lehrt die Verbindung der alltäglichen, der erotischen und der heiligen Dimensionen des Seins, die alle der einen geistigen Quelle entspringen.

Die Weisheit und die Schönheit der **TANTRA**-Lehren besteht darin, dass Sexualität bedingungslos angenommen und als eine Pforte (unter vielen) zu einem ekstatischen Bewusstsein großer Seligkeit anerkannt wird. Und so ist es: Auf dem Höhepunkt des Orgasmus überwinden wir die Illusion des Getrennt- und Zersplittertseins und gewinnen Einblick in die Einheit, die nahtlose Verwobenheit aller Wesen. Und durch den Geliebten - unseren Partner - lernen wir das Leben selbst lieben.

TANTRA hat zur Kenntnis genommen, dass der Mensch beim Geschlechtsakt die Möglichkeit hat, in Zustände der Ekstase zu geraten und deshalb die sexuelle Vereinigung im Lauf der Jahrtausende zu einer Liebeskunst entwickelt, die der spirituellen Entfaltung des Menschen dient. Damals wie heute stellt **TANTRA** die

religiösen Ansichten in Frage, die davon ausgehen, dass man seine Sexualität transzendieren muss, um wirklich meditieren zu können oder zur Selbsterkenntnis zu gelangen. **TANTRA** begann als eine Rebellion gegen die lebensverneinenden Vorstellungen von weltabgewandten Asketen. Tantriker verstehen die Sexualität als Wurzel des Lebens und die bewusste sexuelle Vereinigung als eine Form des Gottesdienstes und der Meditation, bei der wir dem Leben selbst huldigen. So können wir durch sinnliche Freuden zur höchsten Erkenntnis und spirituellen Befreiung gelangen.

TANTRA lehrt, dass Triebkräfte und Begierden nicht gemeistert werden können, indem man sie ablehnt oder vermeidet. Nur wenn die Triebe in all ihrer Tiefe und mit vollem Bewusstsein erlebt worden sind, können sie transzendiert werden. **TANTRA** lehrt, dass der Mensch nichts, absolut nichts von seinem Bild der Realität ausschließen darf. Unsere Triebe und Sinnenfreuden müssen nicht auf dem Altar einer rachsüchtigen Gottheit geopfert werden, wir brauchen nicht im Namen des Herrn unter ihrer Unterdrückung zu leiden. Im Gegenteil, wir können sie kultivieren, und als Werkzeug zur Erleuchtung benutzen. **TANTRA** lehrt, dass es darum geht, jeden Augenblick ganz zu genießen, ihn mit allen Sinnen auszukosten, ihn von ganzem Herzen zu fühlen, ihm mit wachem Geist zu begegnen und jeden Moment im Leben ganz präsent zu sein."

Zum Thema SkyDancing **TANTRA** schreibt Margot Anand (a. a. O, S. 20):
"Allmählich verschmolzen all meine Entdeckungen zu einer sinnvollen neuen Form in meinem Inneren. Ich nannte das Wissen und die rituellen Übungen, die ich im Lauf vieler Jahre entwickelt hatte, 'SkyDancing **TANTRA**', der Weg zur Seligkeit. Dieser Weg eröffnete sich mir in Form einer Offenbarung, obwohl der Pfad der Himmelstänzer (SkyDancer) tatsächlich bis zum achten Jahrhundert in Tibet zurück verfolgt werden kann, wo Yeshe Tsoguel, die Gefährtin eines Buddhas mit Namen Padmasambhava, als 'Himmelstänzerin' bezeichnet wurde. Der tantrische Buddhismus wurde von beiden gemeinsam entwickelt.



Abbildung 11: Yeshe Tsoguel (Quelle: www.Khandroclouds.net)

Die ursprünglichen Himmelstänzerinnen waren die *dakinis*, weibliche Buddhas, auch weibliche Erwecker genannt. Das Wort *dakini* bedeutet 'Tänzerin im All' oder 'Frau, die die Freiheit der Leere genießt'. Himmelstänzerinnen waren und sind Frauen, die ihr Leben für die spirituelle Erweckung aller Lebewesen einsetzen. Der 'Pfad der Himmelstänzer' ist ein Weg der spirituellen Partnerschaft von Mann und Frau, wobei sie sich gegenseitig helfen, ekstatische Zustände in ihr tägliches Leben zu integrieren. Die Praktiken und Lehren beruhen auf einem uralten, lang in Vergessenheit geratenem Verständnis: Um uns und die Welt zu heilen, müssen wir erkennen, dass Frauen erweckende und initiatorische Kräfte besitzen und als erleuchtete Lehrer andere Menschen in die tiefsten Geheimnisse der Existenz als Mensch einweihen können.



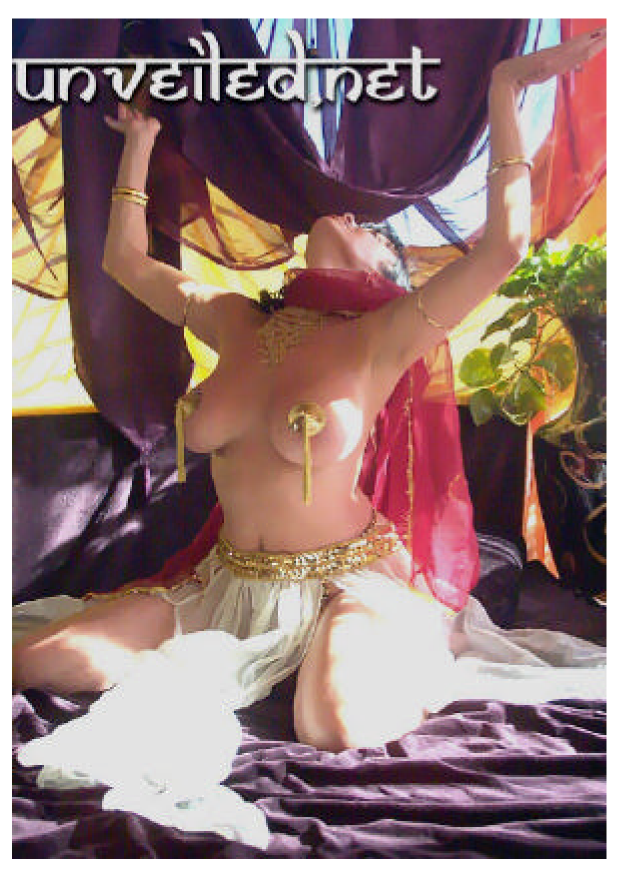


Abbildung 12: Dakini – klasssich und modern (Quelle: www.dakini.co.uk und www.unveiled.net)

SkyDancing **TANTRA** ist ein einzigartiger Weg, der auf meinen gesammelten Erfahrungen beruht und meine Studien in humanistischer und transpersonaler Psychologie, Körperarbeit, Sexualkunde, Yoga- und **Tantra**-Lehren, Musik und Metaphysik mit meiner langjährigen Arbeit mit dem menschlichen Energiesystem und seinen Chakren (Energiezentren) verbindet. Das tantrische Chakra-System gibt konkrete, praktische Anleitungen für die Transformation von Energie und Bewusstsein und für die Verwandlung von roher Begierde in Liebe, visionäre Schöpferkraft und Erleuchtung.

SkyDancing **TANTRA** lehrt eine ganzheitliche Lebensweise und zeigt, wie wir ekstatische Zustände in unser normales Alltagsleben integrieren können, wenn wir

dem Leben mit entspanntem Körper, offenem Herz und friedfertigem Geist begegnen."

Schließen wir dieses Kapitel ab mit einer Reihe von Statements, die bekannte Personen der tantrischen Szene zum Thema **TANTRA** gemacht haben:

Annie Sprinkle **-** Ex-Porno-Star, feministische Lust-Aktivistin und Workshop-Leiterin:
TANTRA hat eine Menge mit dem Herzen zu tun. Es ist auch Sieben-Chakren-Sex. Ich mag das Wort, weil ich es nicht genau erklären kann, weil es so viele Bedeutungen hat, und diese sich immer wieder ändern.

Joe Kramer **-** Leiter des EroSpirit Research Institute:
TANTRA ist mein spiritueller Weg. Es ist mein Weg, mir der Schwingungen meines Lebens und des Lebens überhaupt bewusst zu sein, diese Schwingungen zu verfeinern und schließlich mit ihnen eins zu werden.

Andro (Andreas Rothe) **- TANTRA**-Lehrer, Leiter des Antinous Instituts (heute Diamond Lotus Center):
TANTRA ist der Sinnenweg. Erleuchtung finden durch die Sinne. Aufhebung der Gegensätze in der Ekstase durch die sexuelle und mentale Vereinigung von Mann und Frau. Für den Tantriker und die Tantrikerin ist der Körper Tempel, Gral, heiliges Gefäß, um das Göttliche zu erfahren, um an der 'ultima ratio' teilzuhaben. **TANTRA** lehrt daher die Vereinigung der Gegensätze – Maithuna –, das ist die 'unio virilis' par excellence auf Dauer. Daher ist die Anbetung der Schöpfung höchster Gottesdienst und zugleich ekstatisch im Vollzug.

Sergius Golowin **-** Freier Schriftsteller
Die echte **TANTRA**-Praxis war zweifellos bei den Himalaja-Kulturen, die dann durch die Nomadenstämme in die weite Welt verbreitet wurde, der Gewinn des Gefühls des Liebens und Lebens der ganzen Welt – den man durch einen anderen Menschen als das schönste, auf Erden mögliche Geschenk bekam.

Aman Schröter **-** Seminarleiter in SkyDancing **TANTRA**, Postural Integration, Männerarbeit und Wassertanzen:
TANTRA ist der Königsweg zur Erleuchtung, der über die Sexualität führt – über die Wandlung sexueller Energie.

Eva Szabo **-** Therapeutin und Leiterin von **TANTRA**-Gruppen:
TANTRA ist sexuelle Heilung, d.h. die Wiederentdeckung unseres erotisch-sexuellen wilden Selbst. **TANTRA** ist die Erfahrung, dass unser Körper ein millionenfach schwingendes Universum ist, zur Einheit verwoben mit unserer Seele. **TANTRA** ist für mich als Frau die immer tiefergehende Verbindung mit meiner ursprünglichen weiblichen Identität und zugleich das Erkennen des inneren Männlichen – ein Weg zur psychischen Ganzheit. Und immer wieder ist **TANTRA** ein Verweilen in der Freude des Seins in noch so vielen Situationen des Lebens.

Teil II: Inhalte eines TANTRA Workshops

2.1 Vorbemerkung

Streng genommen kann ich nur auf meine praktischen Erfahrungen aus diversen **TANTRA** Kursen zurückgreifen. Viele Bücher und Videos bestärken mich jedoch in der Annahme, dass meine Erfahrungen durchaus verallgemeinert werden können.

An Praxiserfahrungen greife ich auf folgende besuchte Kurse zurück:

- **Einführungskurs** Herbst 1992.(Donnerstag bis Sonntag) in Drochtersen (Niedersachsen), gemischte Gruppe, Leitung Hellwig Schinko (Bali) und Regina König (Prabhato), Aruna Institut
- **Aufbaukurs** Sommer 1993 10 Tage mit anschließender Freizeit in Arillas, Korfu, gemischte Gruppe, Leitung Hellwig Schinko und Regina König, Aruna Institut
- **Einführungskurs** Herbst 1993 (Freitag bis Sonntag) im Außendeichhof Pegasus (Niedersachsen), Paargruppe, Leitung John Hawken und Monika Entmayr
- **Jahrestraining** 1994 (insgesamt 9 Wochenenden und eine Viertages-Veranstaltung) im Außendeichhof Pegasus, Paargruppe, Leitung John Hawken und Monika Entmayr
- 2 **Aufbaukurse** 1995/6 (Freitag bis Sonntag) im Außendeichhof Pegasus, Paargruppe, Leitung John Hawken und Monika Entmayr
- Verschiedene **Abendtreffen** 1994 zur Vertiefung bestimmter Themen in Worpswede (Niedersachsen), Leitung John Hawken
- **Abendveranstaltung** 1996 in Hamburg, gemischte Gruppe, Leitung Pramoda, Toulouse Institut
- **Private TANTRA Gruppe** (1995-1999) mit Treffen in 1-2 Monaten Abstand im Hamburger Raum, Leitung umschichtig



Hellwig Schinko und Regina König



John Hawken und Monika Entmayr

Abbildung 13: Meine **TANTRA** Lehrer
(Quelle: Kursprospekte)

2.2 Infrastruktur

Kurse finden gewöhnlich in speziellen Seminarhäusern statt – oft auf dem Lande (wahrscheinlich einerseits der Kosten wegen und andererseits, weil man dort mehr Ruhe und Abgeschiedenheit hat). Es gibt auch sehr beliebte Angebote für **TANTRA** Ferien, wo man sich an exotischen Plätzen oder doch jedenfalls in einer warmen Gegend trifft.



Abbildung 14: 'Oceanic **TANTRA**' auf Hawai
(Quelle: **TANTRA** Magazine No 2, 1991)

Vorhanden sein muss ein Gruppenraum – möglichst hell und freundlich unter Verwendung von viel Naturholz eingerichtet – sowie Unterbringungsmöglichkeiten für die Teilnehmer, idealerweise im Haus.

Die Unterbringung erfolgt – abhängig von den Möglichkeiten bzw. Intentionen der Trainer - in Gruppenschlafräumen (Männer und Frauen gemischt), in Ein- bzw. Zweibettzimmern (in der Regel Paare oder Personen gleichen Geschlechts zusammen) oder auch in ausgelagerten Appartements, z. B. besetzt mit 4 Personen.

Waschräume und Toiletten werden in der Regel gemeinsam benutzt, d.h. es gibt keine Trennung nach Frauen und Männern.

Die Ernährung ist meist vegetarisch. Das mag sicherlich auch an den geringeren Kosten liegen; einen stärkeren Einfluss jedoch scheint mir der Anspruch der Trainer an gesunde Ernährung zu haben. Alkohol ist - insbesondere während der Gruppenzeiten - nicht gestattet, am Abend nach dem Kurs werden jedoch Ausnahmen gemacht. Auch Rauchen ist in den Gruppenräumen nicht gestattet.

Da viele Übungen barfuß oder auf dem Boden gemacht werden, wird großer Wert auf Sauberkeit gelegt. So ist es z. B. selbstverständlich, dass zwischen den Übungen

in der Mittags- bzw. Abendpause der Gruppenraum gefegt und mit einem Desinfektionsmittel gewischt wird. Außerdem wird aufgeräumt. Dies erledigen die Teilnehmer reihum.

Großer Wert wird auch auf die angenehme Ausgestaltung des Gruppenraums gelegt: Blumen, Bilder, Lampen, Spiegel, vorhandenes Mobiliar, Wandschirme bzw. Vorhänge zum Verdunkeln sowie Übungsmatten sollen harmonisch aufeinander abgestimmt und hell und freundlich sein, damit die Teilnehmer sich wohl fühlen.



Abbildung 15: Gruppenraum Außendeichhof Pegasus (nahe Cuxhaven). Hier fanden einige meiner Tantra Kurse statt.

Weiter gehört eine Musikanlage und spezielle esoterische Musik zur unverzichtbaren Ausstattung.

Bei größeren Gruppen oder bei bestimmten Übungen, bei denen die Betreuung mehrerer Personen gleichzeitig erforderlich ist, lassen sich die Trainer gewöhnlich von Assistenten unterstützen.

Die Teilnehmer kommen aus allen Bevölkerungsschichten. Auffallend war, dass relativ viele Lehrer auf den Kursen waren. Aber das ist ja wohl bei vielen Kursen so. Die Altersstruktur war so, dass wenige junge (unter 25) und wenige ältere (über 50) auf den Kursen anzutreffen waren.

An Ausrüstungsgegenständen benötigt der Besucher eines **TANTRA** Workshops:

- Leichte bequeme Kleidung
- Festliche Kleidung (nicht Smoking oder Frack, sondern bunt und sexy)
- Sitzkissen
- Dekorative Decke zum Herrichten eines Ritualplatzes
- Handtücher zum Unterlegen für Massagen
- Massageöle und Gleitemulsionen
- Bunte Tücher
- Lunghi (rechteckiges Tuch, das als Bekleidung um die Hüften geschlungen wird)
- Augenbinde



Abbildung 16: Lunghi (Quelle: www.unveiled.net)

- Federn, Felle etc. zum Streicheln der Haut
- Rituelle Gegenstände zum Schmücken des Altars (Muscheln, YabYum Statue, Dorje, Glocken, Halbedelsteine usw.)





Abbildung 17: Bemalte YabYum Statue aus Ton (Quelle: www.the-intuitive-self.com), eine Version aus Messing zeigt das Titelbild) und Glocke und Dorje (in Nepal Vajra)
(Quelle: www.siamese-dream.com)

Da es im **TANTRA** um Sexualität geht und da z. B. in der deutschen oder englischen Sprache für sexuelle Dinge nur Wörter existieren, die entweder lateinisch wissenschaftlich oder abwertend sind, benutzt **TANTRA** dafür eigene neutrale oder sinnliche Begriffe: So heißt etwa der Penis 'lingam' (Sanskrit) oder 'vajra' (tibetanisch), die Vagina 'yoni', die Klitoris 'Lustknospe', die Brustwarzen 'Brustknospen', der Anus 'Rosetta'. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass das Ge**schlecht** nichts mit 'schlecht' zu tun hat und dass man sich seiner 'Scham' nicht zu schämen braucht, sondern im Gegenteil glücklich darüber sein sollte, dass es diese Organe gibt, die uns Lust schenken.

2.3 Atmosphäre eines TANTRA-Workshops

Ausgesprochen wichtig für das Gelingen eines **TANTRA**-Workshops erscheint mir die Atmosphäre, in der dieser Lehrgang stattfindet. Dabei reicht es nicht aus, die Umgebung schön zu gestalten. Schließlich wird hier den meisten Teilnehmern - insbesondere den Unerfahrenen - eine ganze Menge abverlangt, was sie sonst nie oder so nie tun würden: Über Gefühle sprechen, Wünsche äußern - auch intime -, sich öffnen auf Mitteilungsrunden, Nähe geben und Nähe zulassen, sich nackt ausziehen in einer Gruppe, tanzen und schauspielern in der Gruppe, über seinen Körper sprechen in der Gruppe. Fast jeder wird da wohl zunächst Hemmungen haben und manchem gelingt es nie, diese Hemmungen abzulegen. Wenn es aber gelungen ist, hat man etwas gelernt (vgl. dazu die Feed Back Aussagen in Kapitel III).

Damit verklemmte Menschen, deren Gefühl oft verschüttet ist und die aufgrund der Erfahrungen des Lebens hart geworden sind und Dinge wie Spontaneität, Lust, Ekstase, Offenheit tief in sich verborgen halten (und solche Menschen gibt es viele), überhaupt bereit sind, einen Versuch zu machen, sich zu öffnen, ist es erforderlich, dass die **TANTRA** Lehrer eine Atmosphäre schaffen, in der man sich beschützt fühlt, in der man sich öffnen kann, weil man spürt, dass die Gruppe einen liebevoll aufnehmen wird. **TANTRA** Kurse sprechen sehr stark die Gefühle an, deshalb geht es auch manchmal 'hoch her': Weinkrämpfe, Verzweiflung, das Gefühl, abgelehnt zu werden, es nie zu schaffen, sind durchaus an der Tagesordnung. Das liegt einfach daran, dass durch die Übungen die Gefühle systematisch befreit werden und alte Verletzungen wieder aufbrechen.

Hier ist es besonders wichtig, dass die Lehrer eine entsprechende (psychologische) Ausbildung haben und die Teilnehmer wieder 'auffangen' können, wenn etwas für sie zu viel gewesen ist. Hier habe ich nur gute Erfahrungen gemacht, unsere Lehrer waren kompetent.

Um von vornherein eine Atmosphäre zu schaffen, in der man sich wohl fühlen kann und auch einmal 'versagen' kann, ohne dass die Gruppe einen ausschließt, gelten auf **TANTRA** Kursen sehr 'strenge' Umgangsformen:

Oft wird der Tag mit einer gemeinsamen Meditation begonnen oder auch mit Tanz - je nachdem, welche Atmosphäre für die nachfolgenden Übungen geschaffen werden soll.



Abildung 18: TANTRA Gruppe (Quelle: Internet unbekannt)

Beendet wird der Tag oft mit einem 'OM-Kreis'. Dabei sitzt man im Kreis zusammen, reicht sich die Hände, schließt die Augen und summt dreimal gemeinsam das Mantra 'OM'. Dann öffnet man langsam wieder die Augen. Der Tag ist zu ende.

Wenn man das aus vollen Herzen macht, gerät der ganze Kopf ins Vibrieren und man spürt die Verbundenheit mit den Nachbarn und der ganzen Gruppe.

Bei allen Sessions wird Pünktlichkeit erwartet, was eigentlich selbstverständlich sein sollte, denn wenn man in eine Übung 'hinein platzt' stört man alle anderen Teilnehmer. Außerdem ist Pünktlichkeit ein Ausdruck der Achtung gegenüber der Gruppe und den Trainern.

Wenn man eine Übung mit einem Partner zusammen macht, die etwas intimer ist, setzt man sich vor der Übung einander gegenüber und begrüßt sich mit einem Namasté (s. S. 48) oder was noch schöner ist, mit einer Herz-zu-Herz Begrüßung, bei der man die Hand auf das Herz des Partners legt und eine Begrüßungsformel spricht (natürlich muss diese Übung nicht nackt ausgeführt werden, wie auf der Abbildung).



Abbildung 19: Herz-zu-Herz Begrüßung
(Quelle: **TANTRA** - Die Kunst zu lieben, Ina Stein, Orion)

Nach der Übung verneigt man sich wieder voreinander und dankt dem Partner für die Erfahrungen, die man machen durfte. Dies ist ausgesprochen wichtig, um dem Partner das Gefühl zu vermitteln, dass er sich in einer Umgebung befindet, in der er sich auch ein mal ein wenig gehen lassen kann, um Erfahrungen zu sammeln.

Es ist auch eine spannende Angelegenheit, an Übungspartnern, die einem zunächst vielleicht nicht so sympathisch waren, liebenswerte Seiten zu entdecken. Ich habe diese Erfahrung des öfteren gemacht, da ich auf Leute, die mich nicht kennen, leicht etwas zurück haltend, um nicht zu sagen, arrogant wirke.

Prinzipiell wird auf einem **TANTRA** Kurs niemand gezwungen, eine Übung mitzumachen, die er nicht mitmachen möchte. Das steht zwar auch in den Prospekten, aber ich habe es selbst erlebt, da es Übungen gab, an denen ich nicht teilnehmen wollte. Dieses wurde von den Lehrern ohne Diskussion und ohne Gruppendruck akzeptiert.

Was man auch noch lernt auf einem **TANTRA**-Kurs ist, sich zu umarmen. Viele - insbesondere Frauen - können das ja ganz spontan. Bei uns Männern ist das nicht so selbstverständlich. Ich würde im geschäftlichen Alltag nicht im Traum auf die Idee kommen, einen anderen Mann zur Begrüßung zu umarmen!

Die Umarmung ist eine Intimitätsübung, die man im Prinzip mit jedermann durchführen kann, obwohl sie im Alltag wohl eher im Bekannten- und Freundeskreis akzeptiert werden würde (vgl. Maithuna Lessons, Bd. I, IV).

"Die Vorderseite unseres Körpers ist der empfangende aufnahmebereite Teil unseres Körpers. Wir öffnen die Arme für jemanden, um ihn in unserem Raum und unserem Herz willkommen zu heißen. Wenn wir jemanden umarmen, begegnen wir uns mit unseren Vorderseiten. Es gibt verschiedene Arten von Umarmungen, abhängig von dem Grad der Intimität, die wir teilen wollen.

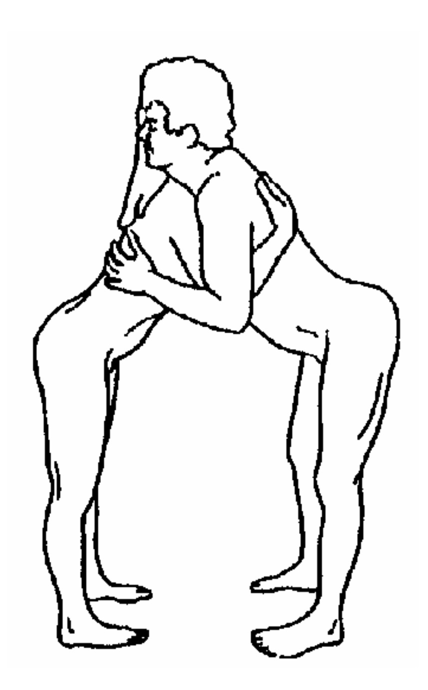


Abbildung 20: 'Donald Duck' Umarmung
(Quelle Maithuna Lessons, Bd I, IV)

Bei dieser Umarmung umarmen sich Arme und Brust, aber nicht die Becken oder die sexuellen Zentren (Donald Duck lehnt sich immer nach vorn, wobei das Hinterteil weit zurück bleibt).

Der nächste Typ der Umarmung ist die 'Ganzkörperumarmung', bei der sich nicht nur die Brüste treffen, sondern auch der Unterleib, die Hüften und die Genitalien. Typischerweise umarmt man einen Fremden nicht auf diese Art und meist nicht

einmal Freunde, sondern man reserviert diese Umarmung für seinen Partner oder seine Partnerin.

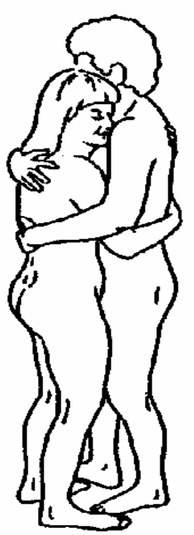


Abbildung 21: 'Ganzkörper' Umarmung
(Quelle Maithuna Lessons, Bd I, IV)

Solche Zurückhaltung ergibt sich im Wesentlichen aus gesellschaftlichen Verboten. Wir versuchen es zu vermeiden, unser Sexzentrum in die Nähe eines anderen Sexzentrums zu bringen. Aber es gibt nichts zu fürchten bei der Ganzkörperumarmung zwischen Freunden oder Bekannten. Im Gegenteil, es kann eine Anerkennung der Ganzheit des anderen sein und erlaubt Energieaustausch auf allen Ebenen. Dies ist die typische Umarmung auf **TANTRA** Seminaren, die spontan nicht jedermann leicht fällt - mir zum Beispiel. Natürlich müssen diese Umarmungen nicht nackt ausgeführt werden, wie es die Abbildungen suggerieren könnten.

"Aus der Ganzkörperumarmung kann sich bei intimen Freunden und anerkannten Partnern die sinnliche Umarmung entwickeln, wobei die Grenzen gewahrt bleiben müssen. Während der Umarmung können langsame Bewegungen des Körpers eine schweigende sinnliche Unterhaltung beginnen.

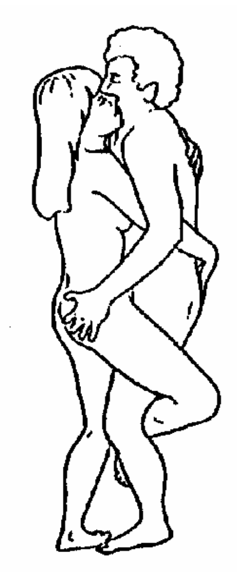


Abbildung 22: 'Tantrische' Verschmelzungsumarmung
(Quelle Maithuna Lessons, Bd I, IV)

Während die Ganzkörperumarmung Kommunikation auf einer intimen Ebene bedeutet, geht die tantrische Verschmelzungsumarmung, auch als 'Hawaiische Aloha Herzumarmung' bekannt, noch einen Schritt über unsere physischen Grenzen hinaus. Sie benutzt eine energetische Verbindung der Herzen."

Diese Übung sollte man vorzugsweise nackt ausführen, wenn man sich traut. Das Erlebnis ist sehr tiefgehend!

Nachdem dies schon mehrfach mehr en passant erwähnt wurde, noch eine generelle Bemerkung zum Thema 'Nacktheit' auf **TANTRA** Seminaren. Es ist in unserem Kulturkreis nicht üblich, sich nackt im Kreise von anderen zu bewegen, außer am FKK Strand oder in der Sauna. Zum Thema 'Nacktheit' möchte ich Advaita Maria Bach, eine bekannte **TANTRA** Lehrerin, zitieren:

Muss man sich bei **TANTRA**-Gruppen ausziehen?

"Für die Kollegen kann ich nicht sprechen, daher weiß ich nicht, ob man sich generell bei **TANTRA**-Gruppen ausziehen muss. In meinen Gruppen kommt es auf das Thema an: im Chakra-Wochenende zum Beispiel gibt keine Nackt-Session. In der Primärgruppe arbeiten wir mehr bekleidet als in 'Lust und Liebe'. Aber selbst in einem ganz normalen Anfängerwochenende ist am Sonntag die krönende Abschlusssitzung unbekleidet - weil es um sinnlichen Körperkontakt geht, um Hautkontakt, der durch die Kleidung hindurch einfach nicht mehr dasselbe ist. Aber wenn die Stimmung der Teilnehmer nicht so ist, dass sie sich gerne ausziehen, dann arbeite ich mit anderen Strukturen.



Abbildung 23: Keine Angst vor Nacktheit auf einem **TANTRA** Kurs! Nobody is perfect (Quelle: Internet unbekannt).

Allerdings kann man bei mir nicht eine Jahresgruppe ohne Nacktheit durchlaufen. Ich arbeite direkt mit der sexuellen Energie, mit der sinnlichen Energie - nicht nur

energetisch oder symbolisch. Allerdings ist auch interessant, woher diese Frage kommt: meistens stellen Frauen diese Frage, aber häufiger weniger aus moralischen Gründen. Viele finden sich nicht schön und präsentabel genug - also geht es eigentlich um das Selbstwertgefühl und nicht um das Thema Nacktheit. Es geht um Vertrauen und Selbstvertrauen. Da ist die Angst, mit einem unangenehmen oder sogar abstoßenden Partner eine intime Übung machen zu müssen. Diese Ängste lösen sich aber meistens während des Gruppenprozesses auf.

Zu den eigenen Grenzen zu stehen, ist auch sehr wichtig. Diese zu erweitern, um neue Erfahrungen zu machen, ist aber auch unumgänglich. Es ist ein Balance-Akt: Den einen geht alles schon viel zu weit, den anderen geht es nicht weit genug! Den Spagat muss ein guter Gruppenleiter beherrschen! Aber, um es kurz zu sagen: ja, bei mir darf man sich ausziehen, von müssen kann keine Rede sein. Wer die Jahresgruppe bucht, rechnet schon damit und stellt eine solche Frage nicht mehr."

Wie auch immer man dazu stehen mag. Auf einem **TANTRA**-Kurs hat man genau drei Möglichkeiten:

1. Man akzeptiert seinen Körper so, wie er ist (das wäre tantrisch).
2. Man arbeitet an seinem Körper (z. B. Diät und/oder Sport treiben!)
3. Oder man vergisst den Besuch eines **TANTRA**-Kurses.

Nach diesen Vorbemerkungen wollen wir uns jetzt näher ansehen, was auf einem **TANTRA** Kurs passiert.

2.4 Grundstruktur eines TANTRA Kurses

TANTRA Kurse sind so vielgestaltig und bunt wie die Institute und Lehrer, die sie anbieten. Hier eine kleine Auswahl: Energiearbeit, Atemtechniken, Körperarbeit, Meditationen, Intimitäts- (Kommunikations-) übungen, Erweckung des/der inneren Geliebten, Erweckung des inneren Kindes, Massagen, Rituale, sexuelle/erotische Übungen, spielerische Übungen, darstellerische Übungen, Tanz, schamanische Übungen, Fitness Übungen, indianisches **TANTRA** (Quodoushka) oder auch Übungen, die dem chinesischen Taoismus entlehnt sind.

Trotzdem lassen sich einige Strukturen heraus arbeiten.

Die detaillierten Inhalte eines Lehrgangs erfährt man in der Regel erst, wenn man ihn besucht. In den Prospekten sind meist nur sehr allgemeine Angaben enthalten.

Beispiel (www.art-of-being.de):

TANTRA für Liebes - Paare
Sexualität und Intimität tiefer erfahren und beleben

"Von Paarbeziehungen erwarten viele höchstes Glück und stranden doch oft im Dickicht des Alltags. Die erotische Präsenz und die intime Liebesfähigkeit neu zu beleben und zu erweitern ist der Focus dieses Workshops. Unterstützende Übungen und Rituale helfen, vielfältige Impulse für die Gestaltung unserer Sexualität und unseres Liebesalltags zu finden und mit dem Hintergrund von Tantra unserer Liebe neuen Mut und neue Kraft zu schenken. Der Workshop ist weniger an Problemen als an ungenutzten Potentialen orientiert und setzt jenseits aller Höhen und Tiefen, die in jeder Partnerschaft vorkommen ein grundegendes Ja zueinander"

Das ist sicher nicht sehr aussagefähig, deshalb muss ich, was Aufbau und Struktur betrifft, auf eigene Erfahrungen bzw. veröffentlichte Erfahrungsberichte zurückgreifen.

Gruppenzusammensetzung:

Die überwiegende Zahl der Anbieter bieten sowohl reine Männer- oder Frauengruppen wie gemischte Gruppen an. Hier unterscheiden wir zwischen Singlegruppen, an denen auch Paare teilnehmen dürfen und reinen Paargruppen, die nicht für Singles offen sind. Geleitet wird die Gruppe gewöhnlich von einer Person des gleichen Geschlechts bzw. von einem Paar bei gemischten Gruppen.

Die Altersgruppe der Teilnehmer bewegt sich meist zwischen 30 und 55. In diesem Lebensabschnitt merken wir, dass uns etwas fehlt. All das, was uns erzählt wurde, kann nicht ganz richtig gewesen sein. Indes haben wir viele wertvolle Jahre verloren, die wir wieder aufzuholen versuchen.

Aufbau der Workshops:

Grundsätzlich waren alle diese Kurse so aufgebaut, dass die Anforderungen an die Teilnehmer schrittweise gesteigert wurden bis zum Höhepunkt am vorletzten Abend, der aus einem sogenannten 'Ritual' bestand. Der letzte Tag diente dann dem Aufarbeiten. Das gilt auch für den Jahreskurs, der aus 9 Wochenenden und einer Vier-Tagesperiode bestand, von denen jeder Teil nach dem obigen Schema aufgebaut war.

Zwischen den einzelnen Abschnitten gab es häufig Mitteilungsrunden, in denen die Teilnehmer über ihre Erfahrungen berichten konnten bzw. Konflikte mit anderen Teilnehmern austragen konnten.

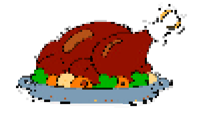
Humor ist selten in der ganzen esoterischen Szene. Helena Krivan (www.tantra.at) hat es versucht:

"Was passiert WIRKLICH auf einem TANTRA-Seminar??

Seit Jahren fragen uns potentiell Interessierte ein Loch in den Bauch und wollen es endlich - und bitte im Vorhinein! - wissen: Was passiert nun eigentlich auf so einem **TANTRA**-Seminar? Wir lassen uns jetzt schlussendlich breitschlagen und packen aus: Hier kommen sie, die FACTS!!

Wenn du dich entschließt, an einer **TANTRA**-Gruppe teilzunehmen, ist es, als würdet ihr alle zu einem üppigen Buffett gebeten, bei dem sich die Tische biegen vor Köstlichkeiten aller Art.

Manche werden warten, bis ihnen drei-, vier-, siebenmal angeboten wird, bevor sie bescheiden zugreifen. Andere werden sich drauf stürzen, als hätten sie wochenlang nichts gegessen.

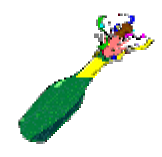




Die einen werden sehnsüchtig das breite Angebot betrachten, aber aus Angst, sich beim Gebrauch der Schneckenzange lächerlich zu machen, doch wieder zu den Frankfurtern greifen; die anderen werden sich den Teller mit Kartoffeln volladen und dem Sitznachbarn mit leiser Stimme erzählen, wieviel lieber sie das Lachssteak gehabt hätten.

Die nächsten werden ihre Zeit damit verbringen, andere zu füttern, statt selbst zu genießen; wieder andere werden die Rosinen aus den Kuchen raus klauben und überzeugt sein, damit das Wesen des Kuchens erfasst zu haben; viele werden die Zeit bei Wasser und Brot verbringen (die selbstverständlich auch serviert werden).





Und alle, alle werden sie Gelegenheit haben zu üben: Nämlich das ganz persönliche und momentane rechte Maß zu finden; sich das unbeschwerte Genießen zuzugestehen; JA und NEIN zum Angebotenen zu sagen; den Mut zu fassen, auch mal etwas ganz Neues, Unbekanntes zu probieren; im gegenseitigen Vertrauen

spielerisch den Umgang mit der Schneckenzange zu erlernen; das Leben in der Fülle zu proben; verstehen, dass genug für alle da ist; hautnah erleben, dass erst das bewusste Feiern wirklichen, tiefen Genuss bringt - all das, und noch einiges mehr.

Und wenn du nach Hause fährst, kannst du dir dein eigenes Lebensmenü neu zusammenstellen und schmecken lassen!"

Wissen Sie nun, was bei einem tantrischen Menü auf Sie zukommt? Besser, wir schauen uns die Workshops doch noch etwas genauer an.

Eines der umfangreichsten Kursangebote bietet das Institut Namasté. Dabei bedeuten:

L 1 bis L 5 die verschiedenen, teils aufeinander aufbauenden Level.

EINSTEIGEN kann man mit 13 Veranstaltungen: den sechs rosa (sowie den neuen Seminaren 'Sinnesfreuden', 'Die Kunst der Begegnung' und 'Die Kunst der Berührung') und den drei grünen. 'Herzenslust' und 'Jour fixe 1' können nur dann besucht werden, wenn bereits Level 2 absolviert wurde. Die grünen führen dann zu weiteren, fortgeschritteneren Stufen hinauf.

Für die rosa Gruppen sind keine Vorkenntnisse notwendig, für die grünen sind sie nicht Bedingung, aber empfohlen (z. B. eine der L1-Veranstaltungen, oder eine Einführungsgruppe bei einem anderen Veranstalter).

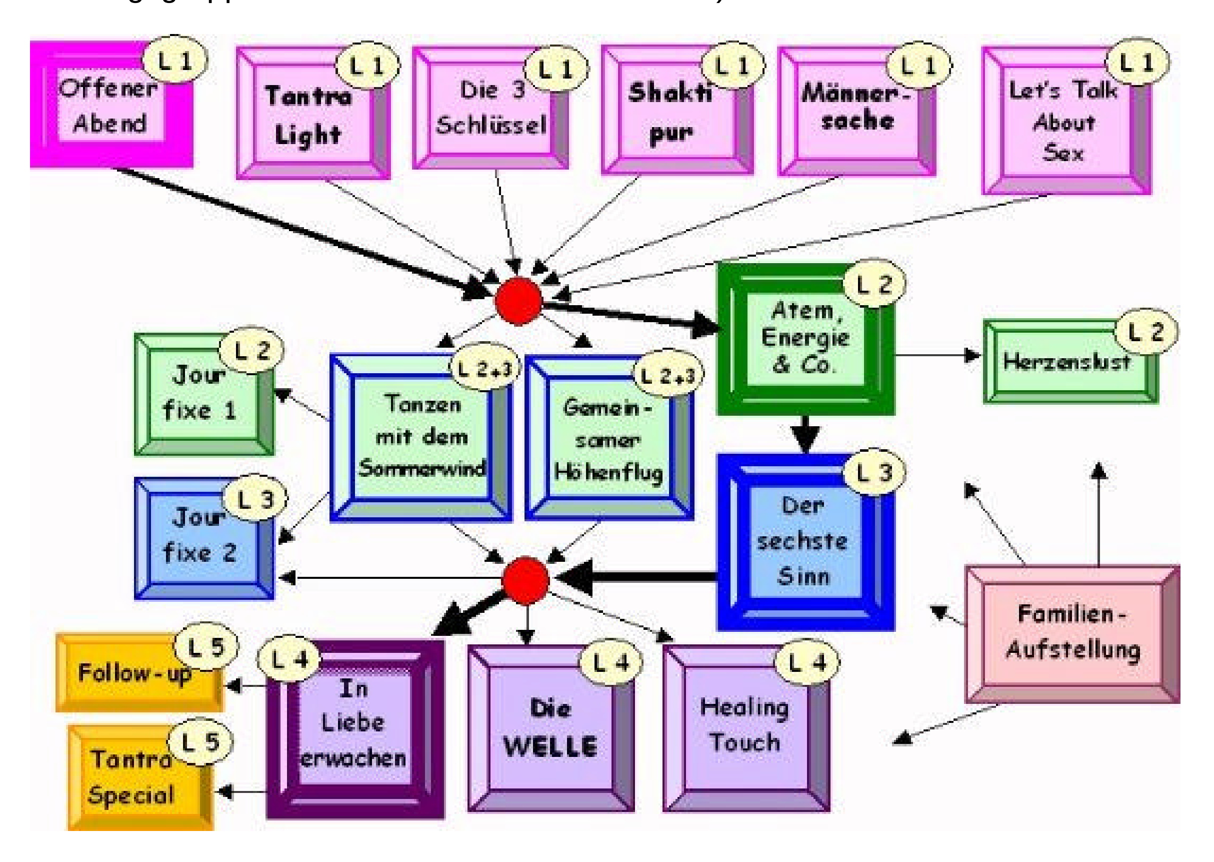


Abbildung 24: Kursangebot des Instituts Namasté (im Jahr 2000) (www.tantra.at)

Die Familienaufstellung (nach Hellinger) ist als Basisarbeit jederzeit zu empfehlen.

Wer schon tantrisch erfahren ist, kann natürlich auch quereinsteigen. Dazu ist ein persönliches Gespräch und die Teilnahme an einem Jour fixe bzw. Offenen Abend Voraussetzung.

2.1.1 Einführungs-Workshop

Lassen wir zunächst einmal eine Teilnehmerin eines Einführungsworkshops zu Worte kommen (Quelle: www.tantra.or.at):

Erfahrungsbericht über die TANTRA-Einführungsgruppe von Beate Meller

"Ich bin mit riesengroßem Gepäck hierher zu dem Einführungsseminar gekommen. Einem dicken Rucksack voller Ängste: "Was geschieht jetzt wirklich auf solch einem **TANTRA**-Workshop?"

Das Seminarprogramm hat zwar einiges versprochen, aber der Weg dorthin ist mir ziemlich unklar: Muss ich mich da ausziehen? Oder muss ich mich von fremden Menschen berühren lassen? Wie ist der Umgang mit Sex?

Angemeldet habe ich mich dann doch: Sexualität und Körperlichkeit sind so sehr in einen Randbereich meines Lebens abgedrängt worden, dass mich das manchmal recht bedrückt. Ich möchte doch so gerne eine lustvolle, sprühende Frau sein. Aber hier und jetzt: diese Lust mit anderen zu teilen - eine solche Vorstellung erschreckt mich doch sehr...

Am Vorabend des Seminars wollte ich mich wieder abmelden aus dem Gefühl heraus: "Ich schaffe es nicht!" Als ich beim Verein Lichtung anrief, fragte mich der Herr am anderen Ende der Leitung: "Warum glauben Sie, irgendetwas schaffen zu müssen?" "Ach ja, warum denn eigentlich?"

"**TANTRA** möchte nicht den alten Zwang durch einen neuen ersetzen. Sie tun nur das, was Ihnen gut tut, und tun nur das, was für Sie stimmt!" "Ja, natürlich - ist doch klar..." Also gut: Ich komme doch zum Seminar!

Es beginnt einfach und meditativ. Keine sich wollüstig am Boden wälzenden, nackten Leiber. Nur Männer und Frauen, die alle ähnliche Sehnsüchte und Ängste haben wie ich.

Die Zeit läuft dahin, und es beginnt mir ausgesprochen gut zu gefallen. Wenn nicht dazwischen immer wieder diese Ängste und Phantasien auftauchten, nackt in der Gruppe sein zu müssen, womöglich in einer sinnlich-erotischen Atmosphäre...

Einmal bei einer Vorübung geht´s heiß her: Wir tanzen ekstatisch und schwitzen uns klatschnass. Ein paar Männer ziehen sich bis auf den Slip aus, eine Frau tanzt oben ohne weiter. "Aha," denke ich mir, "jetzt ist es soweit: Jetzt beginnt es!" In mir höre ich die Stimme, die diese Leute verurteilt, weil sie so gar keine Hemmungen zu haben scheinen.

Hoppla, Hemmungen! - Meine Hemmungen wollte ich ja eigentlich auch loswerden. Plötzlich beneide ich die Frau: Wie die mit nacktem Busen selbstvergessen umher hüpft! Dabei hat sie wirklich keine Mannequin-Maße.

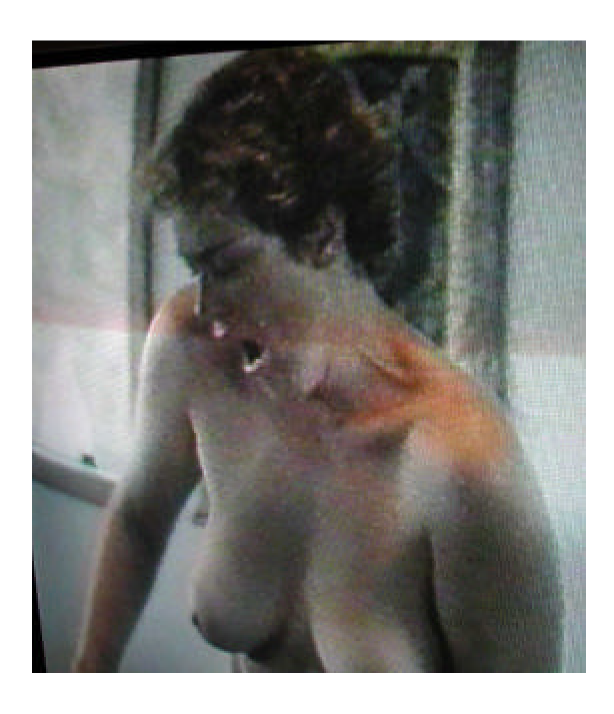


Abbildung 25: Junge Frau tanzt selbstvergessen
(Quelle: Video Geheimnisse der Erotik, Atlas Film)

Voll Spannung warte ich, wie das weitergehen wird. Auf einmal setzen sich alle zu einer Meditation auf den Boden.



Abbildung 26: Meditation
(Quelle: www.duke.edu)

Und ich stehe da mit meinen heißen Phantasien. Ist meine Angst tief in mir nicht auch ein Wunsch? Verwirrt darüber, was ich will und nicht will, bin ich unfähig, der Meditation zu folgen. Die Oben-ohne-Frau hat lang schon wieder ihr Hemd an.

Da bleibt ein Satz bei mir hängen: "Nimm dir Zeit, nachzuspüren, wonach sich dein Körper am allermeisten sehnt!" "Am allermeisten? Nach Lebendigkeit und Bewegung; Gesehen- Erkannt- und Geachtetwerden: Nach Nacktsein in Akzeptanz und Würde." Ja, da ist nun auf einmal die Katze aus dem Sack!

Nachmittags suche ich mir die Oben-ohne-Frau und einen Mann für eine Körpermeditation aus. Gedanken jagen durch meinen Kopf: "Der Typ zieht mich ja schon mit seinen Blicken aus - und die Frau, die verachtet mich sicher, weil sie meine Angst spürt."

Dabei lächeln mich beide harmlos an. Ziemlich aufgewühlt lege ich mich auf ein weiches Lager zurück. Versuchsweise schließe ich die Augen, rieche Sandelholzduft, und höre leise Musik. Mein Gedankengewitter lässt ein wenig nach, aber mein Solarplexus ist noch immer zum Zerspringen.

Eine ruhige Stimme lenkt meine Aufmerksamkeit sanft in den Körper. Mit meinem Atem reise ich in verschiedene Körperteile. Und immer wieder die beharrliche Stimme: "Was spürst du da? Wie spürst du es? Was mag dieser Körperteil besonders, was lehnt er ab? Was tut ihm gut, entspannt ihn, macht ihn lebendig? Wünscht er sich jetzt von deinen Begleitern etwas?"

Irgendwann atme ich in meine Brüste. Ich spüre ihre Größe und Schwere. Ich schäme mich dabei. Wahrscheinlich sehen die beiden jetzt auf meine Brüste und bemerken ihre Unförmigkeit. Wie oft habe ich sie mir kleiner gewünscht. Wenn andere Frauen erzählt haben, wie sensibel und erregbar ihre Brüste wären, habe ich das immer für Schwindelei gehalten.

Verzweiflung packt mich. Wieder höre ich die Stimme aus dem Hintergrund: "Was wünscht sich dieser Körperteil am allermeisten?" -"Gott, oh Gott. Berührtwerden!" jammert es in mir, "Und das soll ich denen mitteilen? Nein, nie, meine hässlichen Brüste berühren!"

Da flüstert es an mein Ohr: "Was magst du denn gerne?" "Angreifen!" stammle ich. Zwei sichere Hände legen sich behutsam auf meine Brüste. "Aufhören!" durchzuckt es mich gleichzeitig mit Schauern, die durch meinen Körper eilen. "Nein, dableiben!" "Aber was denken die jetzt über mich?" "Endlich, das tut gut." und: "Hilfe, was ist das? Ich bin ja erregt!" Meine Brustwarzen werden ganz steif.



Abbildung 27: Sanfte Berührung
(aus: **TANTRA** - Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase, E. + M. Zadra, Arkana 2000)

"Hoffentlich bemerkt das niemand!" aber: "Ja, das ist schön!" Mein Körper beginnt zu zittern. "Eigentlich möchte ich die Hände unter dem Pulli spüren!" Unendlich langsam umfassen mich zwei kühle Hände. Ich schreie leise vor Freude. Mein Atem geht bis in die Brustwarzen hinein. Meine Brüste füllen sich mit Leben.

Ich rolle hin und her, bewege mich wie eine Schlange. Irgendwie rolle ich mir den Pulli über den Kopf; spüre den rauhen Fußboden, die weiche Matte auf nackter Haut; spüre wie die Luftbewegung im Raum meine Haut streichelt. Ich bin frei und irgendwie rein, rein wie ein Kind.

Stille Ekstase erfüllt mich. Als ich die Augen öffne, fressen mich keine geilen Blicke, sondern zärtliche Augen bewundern mich - ja, bewundern mich! Ich bade meine Nacktheit in den liebevollen Blicken meiner Begleiter, bis ich satt bin mit dem Gefühl: Mein Körper ist o.k. - , auch meine Brüste.

In der Nacht werde ich wach und gehe auf den Balkon. Ich ziehe mein Nachthemd aus und lass mir den Mond auf die Brustspitzen scheinen. Oh, welch Wonne und Köstlichkeit. - Beten kommt mir in den Sinn!
Soweit Beate Meller

Hier einige meiner eigenen Erfahrungen:

Mein allererster **TANTRA** Kurs begann an einem Donnerstag Abend. Wir machten eine Kundalini Meditation. Diese Meditation wurde von Osho entwickelt. Sie dient zum Wecken der 'Kundalini' Energie.

In 'Das große Buch des **TANTRA'**, Nik Douglas, Penny Slinger, Sphinx Verlag, 1989, heißt es über die Kundalini Kraft (S. 37):

"Die meisten esoterischen Traditionen erwähnen eine große Kraft, die dem menschlichen Psycho-Organismus innewohnt. Diese Kraft wird in den 'Tantras' als eine 'innere Frau' oder *Kundalini Shakti* bezeichnet; sie wird mit einer gefährlichen zusammen geringelten Schlange verglichen. Die normalerweise latente Kraft kann kreativ oder destruktiv wirken, positiv oder negativ.

Die Kundalini Kraft des Menschen ist in der Sexualregion jedes Individuums konzentriert und stellt ein 'inneres Feuer' mit ungeheurem Potential dar. Als latente Macht, notwendig für Vergeistigung, ist Kundalini von besonderer Bedeutung für diejenigen, die die Mysterien der Sexualität zu verstehen suchen.

Die Tantras lehren verschiedene Methoden für das 'Wecken' und kanalisieren der Kundalini Energie, z. B. Atemtechniken und verschiedene Meditationen."

Ist die Kundalini Energie geweckt, kann sie durch die 7 Chakren (Energiezentren) aufsteigen, bis sie aus dem Kronenchakra austritt.

Wenn ein Paar lernt, seine Kundalini Energie bewusst zu steuern und zusammen fließen zu lassen, wird sein Geist von einem ekstatischen Schauer erfasst und erhoben. Von diesem ekstatischen Schauer war allerdings am ersten Abend noch nicht die Rede.

Die Übung geht folgendermaßen (vgl. Margot Anand, **TANTRA** - Weg der Ekstase):

"Diese Meditation wird mit einer besonderen Begleitmusik durchgeführt, die von Georg Deuter komponiert wurde.

1. Phase: Entspanne dich stehend, mit lockeren Knien und parallelen, leicht auseinander gestellten Füßen, und bringe den ganzen Körper zum Schütteln. Lass dich in das Schütteln hineinziehen und fühle dabei die Energie von den Füßen bis zum Kopf kreisen. Atme tief mit offenem Mund, aber ohne den Atemrhythmus zu kontrollieren. Lass dich wirklich gehen und werde zu diesem Schütteln. Du kannst die Augen offen oder geschlossen halten. Fühle, wie sich der Genitalbereich öffnet und entspannt; dann kannst du darin die Schwingungen spüren.

Während dieser Phase lädst du den Körper mit Energie auf. Am Anfang tust du so, als wäre dieses Schütteln einfach schon da, und du verstärkst es nur absichtlich. Nach und nach kommt es ganz von allein, und du wirst von einer großen Vibration erfasst.

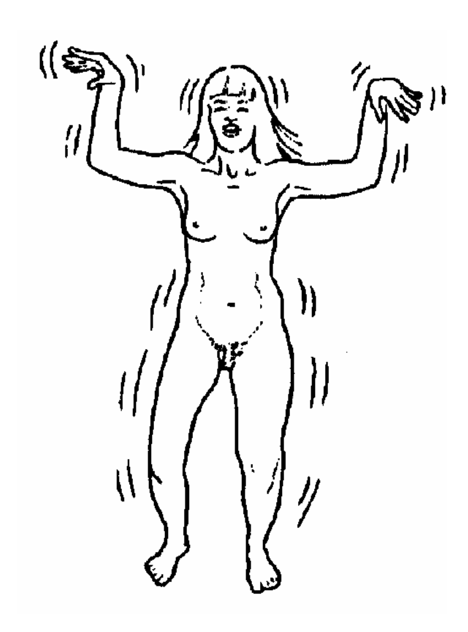


Abbildung 28: Kundalini Meditation
(aus Mathuna Lessons I, No III)

2. Phase: Tanze, wie es dir gerade Spaß macht, und lass den ganzen Körper frei zum Ausdruck bringen, was er fühlt. Denke nicht nach, was für Bewegungen du machen sollst, sondern lass dich von den spontanen Impulsen des Körpers lenken. Sei für seine innere Bewegung offen. Werde zu dieser Bewegung, diesem Tanz.

3. Phase: Bleibe unbeweglich sitzen oder stehen. Schau nach innen, atme dabei sanft.

4. Phase: Strecke dich am Boden aus und bleibe absolut ruhig und unbeweglich. Wenn die Gedanken wiederkommen, beobachte deinen Atem."

Nach dieser Meditation ging es zum Essen. Abends ging es dann ins Bett. Wir teilten das Zimmer mit einer jungen Psychologin, andere schliefen in gemischten Mehrbettzimmern. Auch die Waschräume wurden gemeinsam genutzt. So etwas waren wir nicht gewohnt und es überraschte mich dann doch, wie einige offenbar erfahrenere Teilnehmer ganz selbstverständlich nackt ihre Abendtoilette machten.

Am nächsten Morgen starteten wir mit einer Atem-Meditation - Chakra-Breathing oder Sufi Atmen. Auch hierzu gibt es eine spezielle Musik. Dies ist eine sehr anstrengende Übung, die auf die Stimmbänder geht. Sie weckt sehr viel Energie und ist für morgens geeignet.

Der Lehrer erklärte dann die Kursregeln. Eine Regel irritierte meine Frau und mich: 'Kein Sex in den Betten'. Sex war nur im Gruppenraum nach Abschluss der Tagesveranstaltung erlaubt. Dazu lagen in größerer Zahl Kondome aus.

Wo waren wir hier gelandet?!?

Der Tag verging mit diversen Übungen: Tanz, Radfahren, Beckenklopfen, Dehnungs- und anderen Gelenkigkeitsübungen (im **TANTRA** gern 'Sexercises' genannt, da zum guten Sex auch eine gewisse Gelenkigkeit gehört) etc.

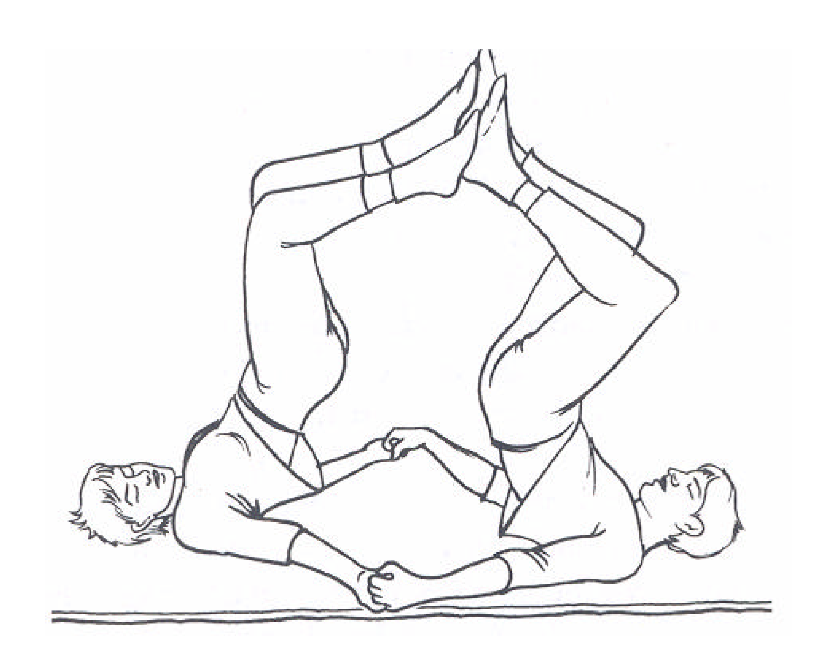


Abbildung 29: Radfahren
(aus: **TANTRA** - Bewusstseinsentwicklung
und sexuelle Ekstase, E. + M. Zadra, Arkana 2000)

Dann wurde das Konzept der Chakras.oder Chakren vorgestellt. Chakras ('Räder') sind Energiezentren im Körper, die durch Übungen 'geöffnet' werden können, so dass die Energie aufsteigen kann.

Über die Chakras heiß es in Maithuna Lessons Bd. I, III:

"Nimm dir Zeit, die Energiezentren in dem Diagramm der Abbildung zu studieren. Obwohl die Sanskrit Namen in Klammern angegeben sind, um den Bezug zu

anderen Texten herzustellen, ist es nicht wichtig, sie zu kennen. Der übliche deutsche Name ist vollkommen ausreichend: Nabelzentrum, Kreuzbeinzentrum, drittes Auge, Scheitelzentrum usw. Was wichtig ist, ist die Lage dieser Zentren, insbesondere, wenn du mit deinem Partner kommunizieren willst.

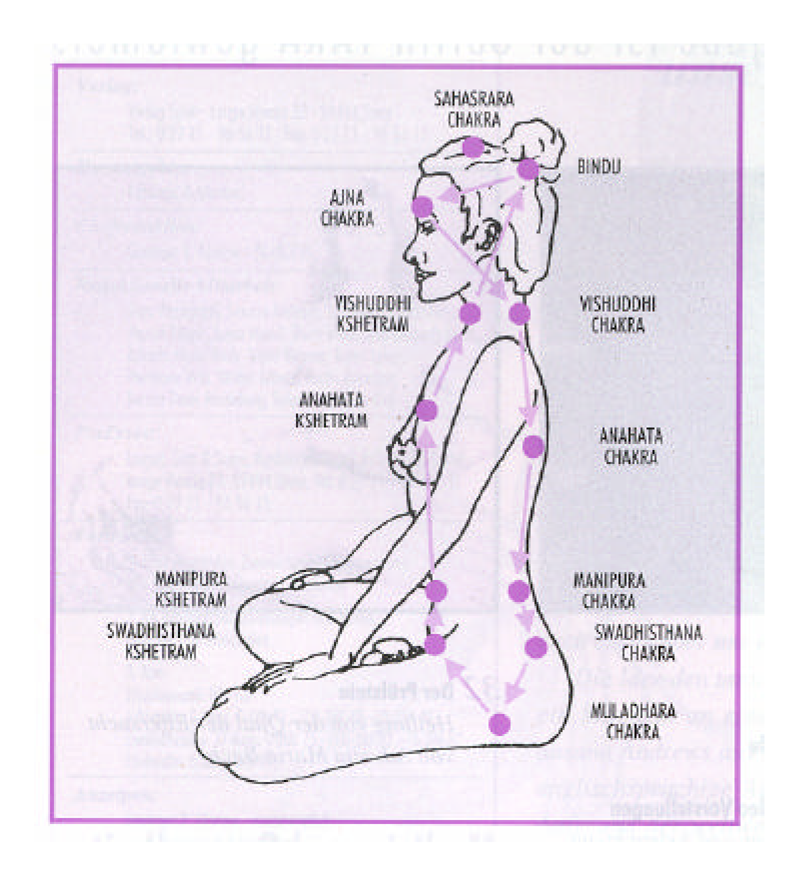


Abbildung 30: Chakren
(aus Maithuna Lessons, Bd. I, No. III)

Chakren sind Energiezentren, die Energie empfangen, verarbeiten und senden können. Stell dir eine Anzahl von Sendetürmen vor, die auf einer Ellipse angeordnet sind. Einige der Türme können Signale in jede Richtung senden, andere können Signale aus jeder Richtung empfangen und manche können beides. In den klassischen Schriften benutzt man den Begriff '**Chakra**' nur, um die fünf entlang der Wirbelsäule gelegenen 'spinalen' Zentren, das dritte Auge und das Scheitelzentrum zu bezeichnen. Zusätzlich zu den spinalen Zentren gibt es jedoch noch eine Gruppe von Zentren, die an der Vorderseite des Körpers liegen, und die man traditionellerweise '**kshetrams'** nennt. Wir werden der Einfachheit halber jedoch den Begriff Chakra auf alle Energiezentren des Körpers anwenden. Außerdem gibt es noch mehrere, die sich im Kopf befinden. Lasst uns jetzt diese Zentren einzeln betrachten.

- **Root Chakra** (muladhara chakra, **Wurzelchakra**): Es liegt am Perinäum, an der Kreuzung der spinalen und der frontalen Energiekanäle. Man nennt es auch 'Basischakra'. Hier ist der Sitz des Überlebensinstinkts. Wenn es blockiert ist, wird der Mensch vorwiegend überlebensorientiert. Unsicherheit und Bewusstseinsspaltung können vorherrschen. Wenn es offen und klar ist, fühlt man sich fest

verwurzelt, sicher und auf dem Boden stehend. Dieses Zentrum kann sowohl Energie senden als auch empfangen.

- **Sex Center** (swadhisthana kshetram, **Sexzentrum**): Es schließt den ganzen Genitalbereich ein. Es ist Sitz des instinktiven Zeugungstriebs, einer der mächtigsten Energien unserer Spezies. Sucht kontrolliert diese Energie. Deshalb ist es so schwer, sich aus ihrer Abhängigkeit zu lösen. Auch wenn hier nur eine geringe Blockade vorliegt, wird der Mensch habgierig oder aggressiv. In extremen Situationen kann sich diese Energie in Form von Opfergefühlen oder Zerstörungswut ausdrücken. Wenn das Zentrum offen und klar ist, spüren wir ein Gefühl der Vitalität und des Lebendigseins. Unsere kreative Ader entwickelt sich zu voller Blüte. Dies ist jedoch mehr ein Potential und schließt noch keine Aktion ein. Es erfordert die Kooperation anderer Zentren, um wirklich etwas zu erzeugen. Dieses Zentrum sendet und empfängt Energie.

- **Navel Center** (navi kshetram, **Nabelzentrum**): Dieses Zentrum liegt im Unterleib auf der Höhe des Nabels. Es ist der Sitz der persönlichen Macht, unseres Willens. Wenn wir uns im Mutterleib befinden, versorgt unsere Mutter uns durch dieses Zentrum mit Nahrung. Zu dieser Zeit ist unser Wille mit dem unserer Mutter verwoben. Wenn dieses Zentrum physisch geschlossen wird, d.h. wenn die Nabelschnur zerschnitten wird, beginnt unser Prozess der Entwicklung eines eigenen Individuums. Wenn das Zentrum blockiert ist, können wir uns machtlos, leer, abgelenkt, zerstreut und nicht im Gleichgewicht fühlen. Wenn es plötzlich blockiert wird, können wir fühlen, dass uns etwas ‘auf den Magen geschlagen’ ist. Wenn es offen und klar ist, fühlen wir uns in uns selbst ruhend und im Gleichgewicht. Dieses Zentrum empfängt Energie.

- **Solar Plexus** (ananda kanda kshetram, **Solar Plexus Zentrum**): Auf den meisten Chakrenkarten wird dieses Zentrum nicht dargestellt. Es liegt unterhalb des Brustbeins. Das Solar Plexus Zentrum ist Sitz unserer Offenheit dem Leben gegenüber, unseres Urvertrauens in das Leben. Wenn es offen und klar ist, empfinden wir Dankbarkeit. Wenn es blockiert ist, dann kann sich Sorge oder sogar Panik einstellen. Dieses Zentrum empfängt Energie.

- **Heart Center** (anahata kshetram, **Herzzentrum**): Es liegt auf dem Brustbein, in einer Linie mit den Brustknospen. Dieses Zentrum wird in den Schriften häufiger erwähnt als andere Zentren, weil es der Sitz der Beziehungen zu unseren Mitmenschen ist. Wenn das Herz verschlossen ist, reagiert man leicht auf Eindrücke und kann leicht emotional werden. Wenn es offen und klar ist, haben wir ein Gefühl des Mit-dazu-gehörens. Gefühle von Ehre, Respekt, Miteinander-in-Beziehung-stehen und Vertrauen entfalten sich. Dieses Zentrum empfängt Energie.

- **Throat Center** (vishuddi kshetram, **Kehlkopfzentrum**): Es liegt im Kehlkopf und ist Sitz unserer Fähigkeit, uns durch Sprache, Schrift und schauspielerisches Agieren auszudrücken. Man nennt es auch ‘cornucopia (Füllhorn) Zentrum’, da ihm ein unaufhörlicher Redefluss entströmt, wenn es geöffnet ist. Wenn es blockiert ist, erfahren wir eine Unfähigkeit, uns auszudrücken, die man auch als Atemnot im Hals spüren kann. Dieses Zentrum empfängt Energie.

- **Third Eye Center** (ajna chakra, **Drittes Auge**): Es liegt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen und wird deshalb auch Augenbrauenzentrum genannt. Aus dieser Stelle erhebt sich unsere Intuition. Wenn es voll aktiviert ist, erfahren wir Klarheit und Durchblick. Wenn es blockiert ist, beherrscht unser innerer 'Schwachkopf' das Geschnatter in unserem Kopf mit seinem äußerst bedenklichem Fokus. Dies führt zu geistiger Verwirrung. Dieses Zentrum empfängt und sendet Energie.

- **Crown Center** (sahasrara chakra, **Scheitelzentrum**, Kronenchakra): Dieses Zentrum liegt oben auf dem Kopf, dort, wo sich die Stirn-Fontanelle gebildet hat. Bei einem neugeborenen Kind fühlt sich diese Stelle weich an, denn dieses Zentrum ist noch nicht physisch geschlossen, der Knochen hat sich noch nicht verfestigt. Man nennt es den 'tausendblättrigen Lotus', wenn es voll geöffnet ist. Dies ist für uns das Zentrum der obersten Macht. Manche Traditionen glauben, dass die Seele an dieser Stelle den Körper verlässt. Wenn das Zentrum geschlossen ist, wird der Mensch Authoritätsprobleme haben und zu Ziellosigkeit neigen. Es kann sich sogar ein Gefühl einstellen, als ob man sich in der Situation eines Sklaven befände. Wenn es offen und klar ist, ist es die Quelle der göttlichen Führung und der bewussten Verbundenheit mit allen Dingen. Dieser Zustand ist auch durchsetzt mit Gefühlen göttlicher Glückseligkeit und Freude. Dieses Zentrum empfängt und sendet Energie.

- **Bindu**: Dieses Zentrum, das am hinteren Teil des Kopfes am Haaransatz liegt, ist das Zentrum der Nachdenklichkeit. Mönche in den alten Traditionen rasierten diesen Teil ihres Kopfes, um dieses Zentrum zu stimulieren. Wenn es offen und klar ist, ist es eine Quelle der Inspiration. Wenn es verschlossen ist, werden wir unklar, geistlos und schwunglos. Dieses Zentrum ist neutral.

- **Mouth of God** (**Mund Gottes**): Dieses Zentrum liegt an der Hinterseite des Kopfes am unteren Ende des Schädels. Man nennt es 'Mund Gottes', weil viele alte Traditionen glauben, dass die Seele den Körper an dieser Stelle betritt. Während der frühen Stadien der Entwicklung des Embryos entwickelt sich das gesamte Nervensystem von dieser Stelle, wobei die Rückenmarksnerven nach unten wachsen, während sich oben das Gehirn bildet. Seine genaue Position ist da, wo die medulla oblonganta mit dem Gehirn zusammentrifft. Dieses Zentrum empfängt Energie, insbesondere den Typ von Energie, den man die göttliche Gnade nennt.

- **Back of Neck** (vishuddhi chakra, **Nackenzentrum**): Es liegt in der Mitte des Nackens. Seine wahre Natur drückt sich in Form von Flexibilität und Anpassbarkeit aus. Man hat eine positive Einstellung zum Leben. Wenn es blockiert ist, hat man ein tiefes Gefühl der Ineffektivität und der Unangemessenheit. Insbesondere drückt sich das in der Sprache aus. Man kann ein Gefühl des Nicht-dazu-gehörens haben oder ein Gefühl, dass man irgendwie nicht hineinpasst. Dieses Zentrum sendet Energie.

- **Wing Center** (anahata chakra, **Schulterzentrum**): Dieses Zentrum liegt auf der Höhe des Herzens zwischen den Schulterblättern. Wenn es blockiert ist, erscheinen uns Gegenwart und Zukunft als eine Bürde. Wenn es offen und durchlässig ist, erfahren wir ein Gefühl der Freiheit und der Dankbarkeit. Wir begrüßen das Unbekannte als eine Gnade. Es können sich auch Gefühle der

kreativen Begeisterung und des Vergebenwollens einstellen. Dieses Zentrum sendet Energie.

- **Spinal Solar Plexus (hinterer Solar Plexus)**: Es liegt gegenüber dem Solar Plexus an der Wirbelsäule. Dieses Zentrum stellt Energie zur Verfügung, die benötigt wird, um während wechselnder Situationen ausbalanciert zu bleiben. Wenn das Zentrum blockiert ist, kann das Leben wie eine Achterbahn sein, bei der man sich durch jede Veränderung hin- und hergestoßen fühlt. Dieses Zentrum sendet Energie.

- **Power Center** (manipura chakra, **Machtzentrum**): Es liegt gegenüber dem Nabel an der Wirbelsäule. Durch dieses Zentrum drücken wir unsere Macht aus. Wenn es blockiert ist, erfahren wir ein Gefühl des Opferseins, der Hilflosigkeit gegenüber den Umständen. Wenn es offen und klar ist, haben wir das Gefühl, dass wir die Kontrolle hätten und das entgegengesetzte Gefühl, dass die Umstände uns unterstützen. Dieses Zentrum sendet Energie.

- **Sacral Center** (swadhisthma chakra, **Kreuzbeinzentrum**): Es liegt am Kreuzbein und verbindet uns mit unserer Vergangenheit, nicht nur mit unserer unmittelbaren Vergangenheit sondern auch mit unseren Vorfahren und unseren früheren Leben. Wenn es offen und klar ist, dann sehen und nutzen wir die Vergangenheit als eine Ressource. Wenn es blockiert ist, wird die Vergangenheit zur Last, sogar zum Alptraum und die Quelle zukünftiger Verzweiflung. Dieses Zentrum sendet Energie.

Chakraatmen ist eine Technik, die die Kraftzentren öffnet und sie klar macht. ‘Offen’ bedeutet, dass mehr Energie hindurch fließen kann, ‘klar’ bedeutet, dass die Energie nicht verwischt oder undeutlich ist. Stell dir einen Staudamm vor, der einen Fluss aufstaut. Wenn die Schleusen des Staudamms offen sind, kann mehr Wasser hindurch fließen. Die Größe der Öffnung hat keinen Einfluss auf die Klarheit des Wassers. Es könnte muddiges Wasser sein, das Stürme am Oberlauf aufgewirbelt haben. Oder es könnte klares Wasser von den Bergquellen sein. Egal wie, wenn die Schleusentore nicht offen sind, kann die Turbine innerhalb des Staudamms keine Elektrizität produzieren. Wenn das Wasser nicht rein ist, dann kann das Trinken davon einige unerwünschte Nebeneffekte produzieren.

Chakren wirken wie Filter mit einer regelbaren Öffnung, die den Strom der Energie hinein und hinaus ermöglicht. Dieser Filter ändert die Vibrationsqualität der Energie. In der meisten Zeit sind die Chakren der Menschen verschlossen und verklemmt. Zu anderen Zeiten öffnen sich die Chakren, aber man hat keine Kontrolle. Sogar dann, wenn das Chakra offen ist, kann der Filtermechanismus mit Schmutz angefüllt sein, wie die Linse eines Auges, die eine Trübung hat. 'Durchlässig machen' eines Chakras bedeutet, dass der Filter wirksamer wird und die hindurch fließende Energie reiner wird.

Wenn sich deine Chakren öffnen, kannst du sowohl positive als auch negative Gefühle haben. Tränen können kommen. Erinnerungen können ins Bewusstsein zurückkommen, manche angenehm, manche unangenehm. Dies ist der *natürliche* Teil des Reinigungsprozesses. Der Filter entledigt sich einfach einiger seiner Verunreinigungen. Wichtig zu erinnern hierbei ist, dass man regelmäßig übt. Wenn

man genügend hartnäckig ist, werden die Chakren sich klären und du wirst in ein neues Stadium des Seins eintreten."

Das Konzept der Chakren ist ein ganz zentrales im **TANTRA** (wie auch in anderen Bereichen der Esoterik). Wenn es jemandem gelingt, die Energie strömen zu lassen, soll man ganz überwältigende Erlebnisse haben, wie hier künstlerisch dargestellt.

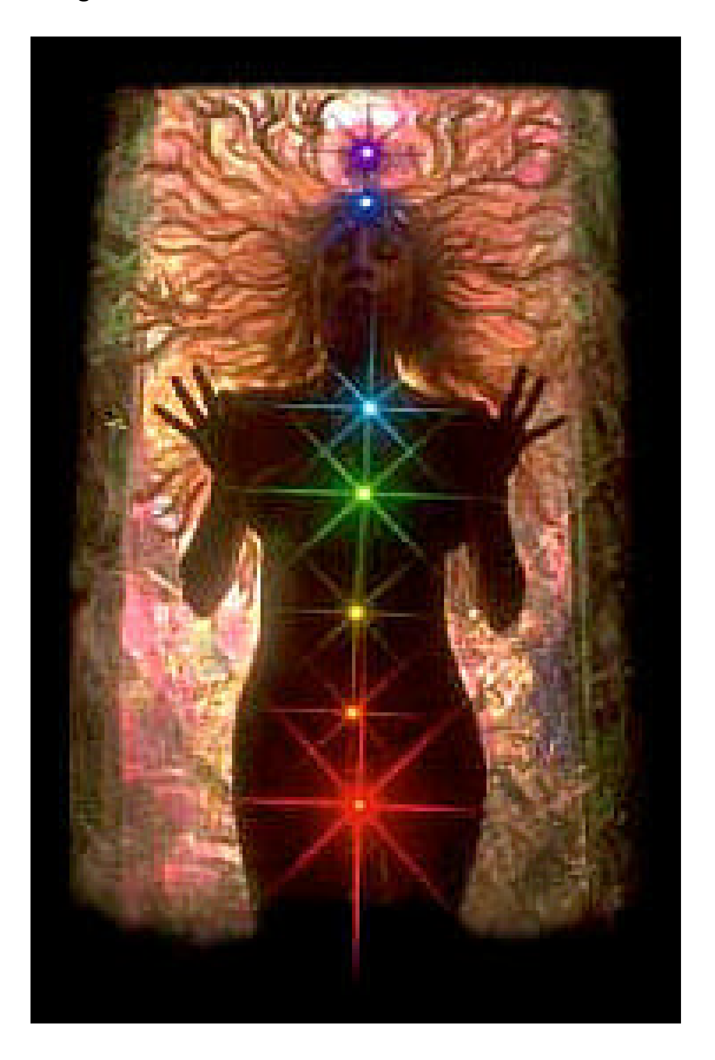


Abbildung 31: Leuchtende Chakren (Quelle: unbekannt Internet)

Ob solche Erfahrungen realistisch sind oder nicht, vermag ich nicht zu sagen. Ich habe Leute kennen gelernt, die behaupteten, solche Erfahrungen gemacht zu haben. Mir ist es aber bisher nur ansatzweise gelungen.

Egal, ob nun wirklich Energie fließt oder nicht: Richtig ist sicher, dass man sich das Fließen der Energie einbilden kann. Damit wird es eine subjektive Wahrheit, die man erleben kann, ohne dass ein Physiker etwas messen könnte.

Es geht im **TANTRA** nicht um wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern um Gefühle und Erlebnisse. Dazu gehört auch das Chakra-Erlebnis.

Machen wir nun weiter in der Schilderung des Kurses:

Bisher fand ich den Kurs zwar ganz abwechslungsreich und interessant, aber es war noch nichts passiert, was irgendwie Überwindung gekostet hätte. Das änderte sich am Abend nach dem Essen!

Als die Gruppe wieder zusammen gekommen war, wurden wir aufgefordert, dreier Gruppen zu bilden. Dann wurde noch etwas umorganisiert, weil die Paare getrennt wurden, und dann sagte der Lehrer:

"Und jetzt ziehen wir uns alle aus." Ich glaubte, nicht richtig gehört zu haben (denn damals hatte ich mich noch nicht mit den Inhalten von **TANTRA** Kursen beschäftigt, war also noch ganz grün) und fragte meine Nachbarin: "Meint der, wir sollen uns ganz ausziehen?" "Ja", war die Antwort. Sie hatte schon **TANTRA** Erfahrungen.

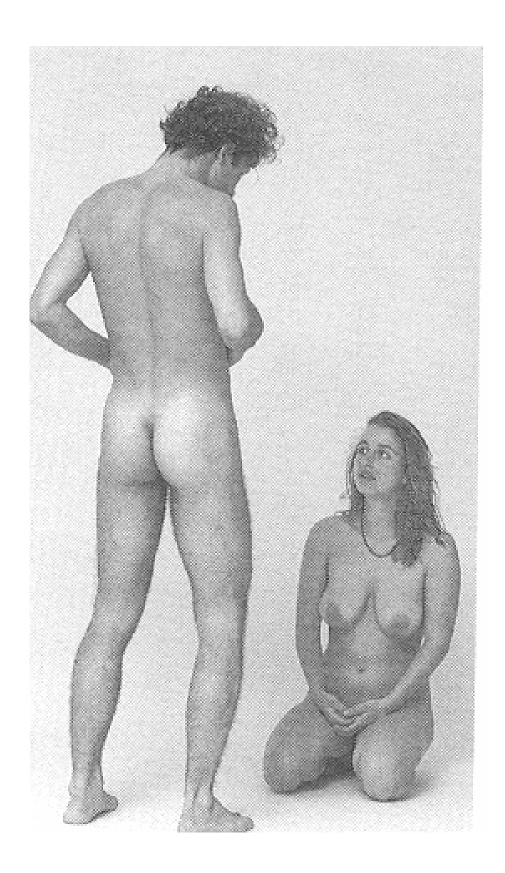


Abbildung 32: Übung 'Seinen Körper zeigen'
(aus: **TANTRA** - Spiele der Liebe, S. Schneider, Rowohlt 1994)

Nun stand ich also da mit zwei nackten Frauen, und dann begann die Übung: Als Kavalier fing ich an. Ich musste mich nackt vor die beiden Frauen stellen, die am Boden saßen und mich betrachteten. Danach musste ich aufzählen, was mir an meinem Körper alles nicht gefiel. Danach kam die Reihe an die beiden Frauen, die sagen sollten, was ihnen an meinem Körper gefiel. So ging es reihum. Am Schluss der Übung umarmten wir uns - das erste Mal, dass ich eine nackte fremde Frau umarmte!

Diese Übung beeindruckte mich sehr. Ich konnte die halbe Nacht hinterher nicht schlafen. Einerseits war es sehr ungewohnt gewesen, nackt vor diesen Frauen zu

stehen, andererseits hatte ich festgestellt, dass ich das konnte. Und die positiven Bemerkungen über meinen Körper waren sehr aufbauend.

Ich hatte etwas gelernt: Ich muss mich meines Körpers nicht schämen. Nobody is perfect - auch die anderen nicht.

Darum geht es überhaupt auf diesen **TANTRA** Seminaren: Etwas zu lernen. Lernen tut man nur an Grenzen. Wenn man etwas sowieso schon kennt, braucht man es nicht zu lernen. Und was noch weit über den Horizont hinausgeht, kann man noch nicht lernen. Es geht also darum, seine Grenzen zu erforschen und sie Stück für Stück weiter hinaus zu schieben. Dadurch wächst man und gewinnt mehr Selbstvertrauen. Diese Übung hatte meine Grenzen ein Stück nach außen verschoben.

Am nächsten Morgen ging ich mit neuem Selbstvertrauen und gespannt auf das, was kommen sollte, in den Kursraum. Wieder begannen wir mit dem Sufi-Atmen. Der Tag verging ähnlich wie der vorige.

Eine schöne Übung, die wir machten, ist z. B. der Tanz mit den Händen. Man sitzt sich dazu gegenüber - nackt oder bekleidet - und legt die Handflächen aneinander. Dann beginnt der Tanz der Hände, ohne dass man sich los lässt. Mal führt der eine, mal der andere. Dazu spielt rhythmische Musik.

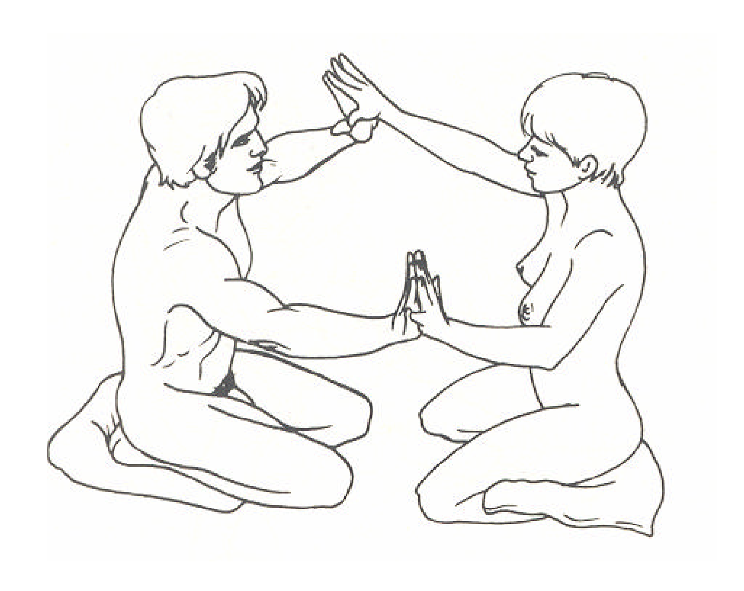


Abbildung 33: 'Tanz mit den Händen'
(aus: **TANTRA** - Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase, E. + M. Zadra, Arkana 2000)

Die weiteren Übungen dieses Tages habe ich im einzelnen vergessen.

Eine merkwürdige Erfahrung ist mir aber in Erinnerung geblieben: Wir mussten uns paarweise gegenüber setzen und uns in die Augen schauen - eine ziemlich lange Zeit.

Meine Partnerin war unsere Zimmergenossin, die Psychologin. Ich nahm meine Brille ab und schaute sie an. Plötzlich sah ich sie wie durch ein Vergrößerungsglas. Jede Pore ihrer Haut konnte ich erkennen. Und das ohne Brille! Ich habe bis heute keine Erklärung dafür gefunden.

Sie erzählte mir hinterher, dass sie sich in diesem Moment sehr unbehaglich gefühlt hätte, da ich einen ganz starren und durchbohrenden Blick gehabt hätte.

Abends sollte es wieder etwas Besonderes geben: Ein Verehrungs-Ritual. Ein Ritual ist der Höhepunkt eines **TANTRA** Kurses. Ein Ritual ist eine strukturierte feierliche Sitzung, die unterschiedlichste Inhalte haben kann. Alan Verdegraal gibt in Maithuna Lektionen, Band I, No VI folgende Anweisung zur Gestaltung eines eigenen Rituals:

- **Klarheit des Ziels des Rituals:** Was ist der Zweck dieses Rituals? Um was wird gebeten?

- **Zeit und Raum schaffen:** Schaffe dir eine besondere Umgebung und sieh zu, dass du für die Zeit des Rituals nicht gestört wirst.

- **Einen heiligen Raum schaffen:** Verschaffe dir Kerzen, Räucherstäbchen usw. Sammle notwendige Requisiten.

- **Beschwörung:** Rufe aus deinem Herzen heraus die spirituellen Mächte außerhalb von dir an. Wähle die Schwingungen genau aus, die du einladen willst. Bereite dich in deinem Herzen darauf vor, etwas Frisches und Neues zu erfahren. Grüße diese Energien mit Dankbarkeit.

- **Gebet:** Bitte darum, was du haben möchtest, so wie z. B. "während dieser Zeit der Veränderung bitten wir um Rat und Hilfe." Konzentriere dich auf die Gefühle in deinem Herzen, während du dich auf die speziellen Dinge konzentrierst, um die du bittest. Je genauer, desto besser. Wenn ihr euch gegenseitig mit Massagen verwöhnt, wie z. B, einer einfachen Fußmassage oder mit dem Waschen der Füße, dann ist dies eine Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu treten.

- **Energieresonanz aufbauen:** Summt, tanzt, atmet tief zusammen oder spielt Musik. Ihr versucht, die energetische Resonanz zu verändern, so dass ihr auf einer anderen Ebene schwingen könnt. Je mehr sich die energetische Resonanz verschiebt, je mehr Energie ihr hinein gebt, desto mehr werdet ihr auch zurück bekommen.

- **Eindringen in das Unbekannte:** Ruhe aus in den sich verändernden Schwingungen. Gib ihnen einige Zeit, mit dir zu arbeiten, entweder während einer Meditation oder in der Stille. Lass die tiefsten Gefühle deines Herzens mit den spirituellen Kräften in Kontakt treten, die du gerufen hast.

- **Abschluss des Rituals:** Verehre und anerkenne die Geister, zeige ihnen, dass du dir ihrer bewusst bist. Drücke aus tiefstem Herzen deine Dankbarkeit aus. Widme die Energien dem Wohl des großen Ganzen. Atme die neuen Schwingungen in dich hinein und erinnere dich des Gefühls in diesem Augenblick.

Anerkenne den Übergang aus dem rituellen Raum heraus, indem du deine 'Psychische Haut' wieder anlegst.

- **Den Raum wieder herrichten:** Richte den Raum wieder so her, wie er vorher war. Lass nichts herum liegen, das Energie aus dem Ritual abziehen kann.

- **Kehre auf angemessene Weise zurück:** Gehe sanft mit dir um. Sprich nicht über deine Erfahrungen, lass sie sich setzen. Gib dir soviel Zeit für die Integration, wie du benötigst.

- **Vertraue in den Prozeß:** Lass in einfach laufen.

Ein Ritual ist also eine feierliche und spannende Angelegenheit. Für das Verehrungsritual erging folgende Anweisung: Wir sollten uns frisch gebadet und festlich gekleidet um 20 Uhr einfinden und ab dann kein Wort mehr sprechen.

Als wir kamen, war Bali (Hellwig Schinko) schon dort und erwartete uns, gekleidet in einen weißen indischen Kaftan und mit einem Fez auf dem Kopf. Der Raum war festlich geschmückt. Räucherstäbchen und Duftöle erzeugten eine berauschende Atmosphäre. Jeder hatte vorher seinen Platz vorbereitet - eine farbige Decke, Sitzkissen, ein Altar mit heiligen Gegenständen. Außerdem stand Wein als Getränk bereit.

Das Ritual bestand darin, dass wir uns nach der rituellen Begrüßung.- Namasté, man legt die Hände zusammen, erhebt sie vor die Brust und verneigt sich voreinander) -

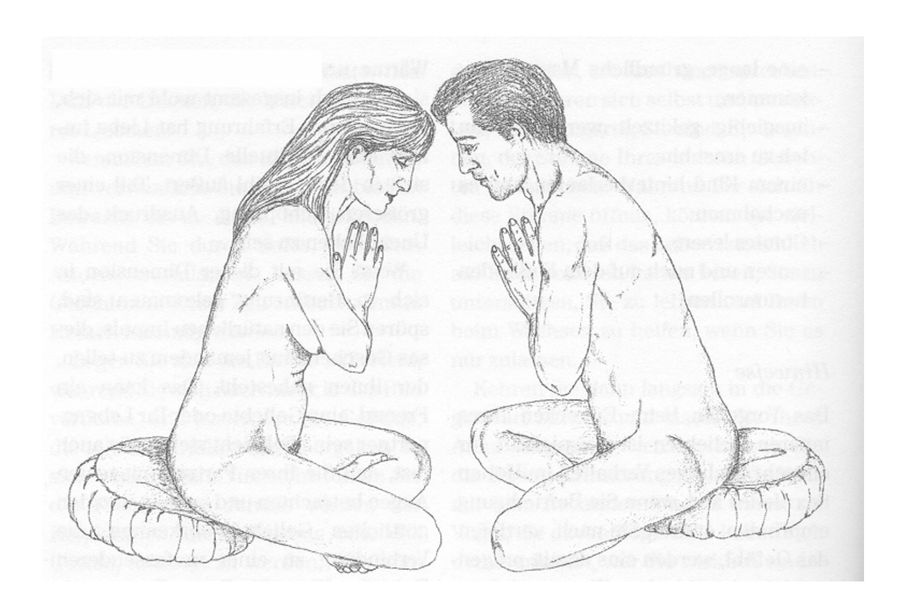


Abbildung 34: Namasté - rituelle Begrüßung im **TANTRA**
(aus: Margot Anand, **TANTRA** oder Die Kunst der sexuellen Ekstase, Goldmann, 1990)

und einigen einleitenden Worten des Lehrers wieder nackt auszogen und uns gegenüber setzten. Das Ritual bestand dann darin, nach und nach alle Körperteile des Partners zu berühren und sie zu loben, z. B. "Ich mag deine vollen Brüste. Sie sind so herrlich weich und schwingen so reizvoll beim Gehen".

Hier gab es die erste Panne: Die Psychologin weigerte sich, sich vor ihrem Partner (ein Fremder, den sie offenbar nicht mochte) auszuziehen und behielt ihr Höschen an. Das machte aber nichts, denn grundsätzlich wird niemand auf diesen Kursen gezwungen, irgendetwas zu tun, was er/sie nicht mag.

Dies war eine sehr schöne aufbauende Übung. Stellen Sie sich vor, Ihr Partner oder Ihre Partnerin sitzt Ihnen gegenüber und berührt und lobt jeden Ihrer Körperteile (obwohl Sie doch genau wissen, was alles nicht perfekt ist!). Und das Schönste ist, er/sie meint es sogar ehrlich - jedenfalls in diesem Moment. Ein wirklich tolles Ritual, das wohl jedermann ansprechen wird!

Nach Schluss des Rituals verneigten wir uns wieder voreinander und bedankten uns bei dem Partner/der Partnerin, dass er/sie uns dieses schöne Erlebnis geschenkt hatte.



Abbildung 35: Verehrungsritual
(Quelle:www.tantra.at, copyright Institut Namasté)

Damit war der offizielle Teil zu Ende und die Trainer zogen sich zurück. Die Teilnehmer durften noch im Raum bleiben, wovon fast alle Gebrauch machten. Es war warm, der Raum duftete nach Räucherstäbchen und Aromen, überall waren bunte Farben und nackte Paare auf ihren Sitzkissen - kurz und gut, man hatte das Gefühl, dass der ganze Raum mit sexueller Energie geladen war.

Das blieb nicht ohne Folgen und nachdem ich mich vorsichtig umgesehen hatte (aufdringliche Blicke sind absolut verpönt!), hatte ich das erste Mal mit meiner Frau Sex im Beisein von anderen, die das allerdings gar nicht interessierte, da sie mit sich selbst beschäftigt waren. Noch drei weitere Paare - darunter die Assistenten der Lehrer - hatten ebenfalls Sex, andere saßen nur zusammen oder massierten sich gegenseitig.

Auch dies war eine Erfahrung, die meine Grenzen weiter hinaus schob - eine sehr schöne Erfahrung.



Abbildung 36: Maithuna
(aus Maithuna Lessons, Bd. I, No.I)

Der Sonntag begann wieder mit dem Sufi-Atmen (zum dritten Mal hintereinander, noch weitere Tage hätte meine Stimme das nicht durchgehalten) und diente im wesentlichen dem Aufarbeiten der Erfahrungen und dem Ausklingen des Seminars mit weiteren Übungen, die ich vergessen habe.

Als wir nach Hause fuhren, war uns klar: Dies war nicht das letzte Seminar, das wir besuchen wollten. Es hatte Spaß gemacht. Wir hatten etwas gelernt. Und wir hatten unsere Grenzen etwas erweitert.

In einem weiteren Einführungsseminar, das wir bei den SkyDancern machten, stand ein anderes Ritual im Mittelpunkt: Das Ritual zum Erwecken der Sinne. Hier wurden wir mit verbundenen Augen in den Raum geführt - natürlich wieder festlich geschmückt, obwohl wir nichts sehen konnten. Dann setzten wir uns und bekamen verschiedene Dinge zu essen, zu fühlen und zu hören. Astrid Bust schreibt dazu (Love Creation Praxis **TANTRA** Lehrgang, **TANTRA** Forum 1999):

"Das Ritual zur Erweckung der Sinne wird mit einem Partner oder einer Freundin durchgeführt. Der zunächst Aktive von Ihnen erschließt bei dem Partner jeden Sinn einzeln: den Sinn des Hörens, des Riechens, des Schmeckens und der Berührung. Der visuelle Sinn wird in diesem Ritual zunächst ausgeschlossen. Es ist der Sinn, der am stärksten in unserer Gesellschaft gefördert ist. Es ist darüber hinaus der Sinn, der am stärksten gekoppelt ist mit Bewertungen und Einschätzungen. Mit ihm 'checken wir die Lage ab'. Es ist der Sinn, der primär mit unserem Verstand zusammen arbeitet. Aus diesem Grund wird der visuelle Sinneskanal beim Sinnesritual

überwiegend mit einer Augenbinde verschlossen. Erweckt werden die Sinne des Hörens, Riechens, Schmeckens und Fühlens.

Da es keinen sexuellen und auch nicht unbedingt intimen Kontakt geben muss, können Sie dieses Ritual mit jedem Freund oder Freundin ausführen, die offen für eine solche Erfahrung ist. Das Sinnesritual ist ein wunderbares Geschenk an einen Menschen, der Ihnen nahe steht."

Stimmt, haben wir probiert! Auch dies ist ein sehr schönes Ritual, das wohl allen gefallen wird. Man kann es auch zu zweit durchführen. Wenn man dann noch nackt ist, ergeben sich sehr schöne Möglichkeiten, die Sinne des Partners zu erwecken.



Abbildung 37: Ritual 'Erweckung der Sinne'
(Quelle: Sunito Plesse-Bijo St. Clair,
Feuer der Sinnlichkeit, Jeunesse Verlag 1988)

Soweit die Einführungskurse. Es handelt sich hier natürlich um 'Verkaufskurse'. Schmackhaft gemacht werden soll der Besuch des Jahrestrainings bzw. eines Aufbau-Kurses. Schließlich müssen auch Seminarleiter von **TANTRA**-Kursen leben. Deswegen bieten die Kurse einen Querschnitt durch die möglichen Übungen, vermeiden es aber möglichst, die Teilnehmer zu sehr zu fordern, um sie nicht abzuschrecken. Unser erster Einführungskurs war in dieser Beziehung allerdings für meinen Geschmack schon hart an der Grenze.



Abbildung 38: Szene auf einem **TANTRA** Kurs
(Quelle: Prospekt des Aruna Instituts)

2.2.2 Jahrestraining

Jahrestrainings werden entweder - so wie ich es erlebt habe - an mehreren Wochenenden durchgeführt oder in Form von drei bis vier Wochenkursen.

Training am Wochenende hat den Vorteil, dass auch Berufstätige, insbesondere Lehrer, die einen großen Teil der Klientel darstellen, einfach teilnehmen können. Ein Kurs, der in Wochen aufgeteilt ist, hat den Vorteil, dass in der Woche intensiver gearbeitet werden kann und damit bei den Teilnehmern eher die Chance besteht, Veränderungen zu bewirken. Diese Erfahrung konnten wir bei dem 10 Tages Kurs auf Korfu machen.

Unser Jahreskurs bei Monika Entmayr und John Hawken folgte im Wesentlichen dem Buch: '**TANTRA** oder Die Kunst der sexuellen Ekstase' von Margot Anand, Goldmann 1990. Da wir das Buch gelesen hatten, wussten wir im Prinzip, was uns erwartete. Einiges schien uns durchaus noch etwas problematisch, aber wir gaben uns einen Ruck und meldeten uns an.

Ich werde diesen Kurs nicht im Detail beschreiben - dafür ist das Programm zu umfangreich.

Der grundsätzliche Ablauf war immer der gleiche: Die Kurse begannen am Freitagabend gewöhnlich mit einer Meditation und Tanz .Am Samstag wurde das Ritual inhaltlich und stimmungsmäßig vorbereitet, das den Samstagabend abschloss. Dies war immer eine sehr spannende Sache, auf die ich den ganzen Tag neugierig war.



Abbildung 39: Nacktes Paar im beschützten Raum
(Quelle:www.lovecreation.de, copyright Leila Bust &Bjoern Leimbach)

Nach dem Ritual war der Gruppenraum gewöhnlich mit sexueller Energie aufgeladen und die meisten Paare blieben noch, nachdem die Lehrer gegangen waren. Dies ist keineswegs mit einer Orgie zu verwechseln, da jedes Paar nur mit sich selbst beschäftigt war. Außerdem war das ganze stimmig und ohne jede Peinlichkeit.

Schritt für Schritt wurden wir in diesem Kurs dahin geführt, dass wir uns immer freier bewegten und immer größere Herausforderungen annahmen. Nackt sein war schon bald eine Selbstverständlichkeit.

Wir lernten, in uns hinein zu spüren und über unsere Gefühle zu sprechen. Wir lernten, aufeinander zuzugehen und uns zu umarmen.

Ich hätte vorher sicher nicht gedacht, dass ich mal einen fremden nackten Mann umarmen oder massieren würde (ohne homosexuell zu sein!). Aber auch das taten wir eines Tages in der Männergruppe (einen Tag lang waren Männer und Frauen getrennt), und es war in Ordnung.

Wir lernten auch, aus uns heraus zu gehen, wild zu tanzen zu heißen 'Jungle' Rhythmen - auch nackt -, sanft und schwebend zu tanzen, Grimassen zu schneiden, so zu tun, als ob wir Tiere wären und Paarungsrituale zu spielen, Rollen darzustellen und wirres Zeug zu reden ('Gibberisch'). Alles Dinge, die aus uns freiere und glücklichere Menschen machen sollten.



Abbildung 40: Tanzendes Paar
(Quelle: tantra.at, copyright Institut Namasté))

Es waren auch eher kuriose Spiele darunter. Einmal mussten wir zu dritt einen Geburtsakt spielen - Vater, Mutter und Baby - ich war die Mutter und gebar eine recht große Tochter, die mindestens schon 30 Jahre alt war. Mein 'Gemahl' war auch recht zärtlich zu mir, was mich denn doch etwas irritierte.

Auch ein anderes Spiel ist mir noch lebhaft in Erinnerung. Es war am 'Kinder-Wochenende', d.h. wir waren auf der Suche nach unserem inneren Kind, dem verspielten kleinen Schalk, der auch in Erwachsenen gelegentlich hochkommt. Angesagt waren 'Doktorspiele'. Die Lehrer verließen den Raum. Wir bekamen diverse Utensilien, wie Stethoskop, Gummifinger und Spekulum. Es hätte recht lustig werden können, aber kein Erwachsener traute sich, so intensiv zu spielen, wie er es in seiner Kinderzeit ganz unbedenklich getan hatte. Aber auch so hatten wir noch unseren Spaß.

Das Jahrestraining war eine schöne Zeit voller neuer Erfahrungen, auch wenn meine Frau und ich auf dem Nachhauseweg oft kein Wort miteinander sprachen, weil wir uns zerstritten hatten. Bei einem **TANTRA** Training werden eben Emotionen geweckt, man wird verletzlicher und gelegentlich fliegen die Fetzen. Das ist alles Teil des Prozesses. Deswegen ist **TANTRA** Training auch nicht ganz ungefährlich (s. Kapitel III).

Insgesamt gesehen, war dieses Jahrestraining sicher eines der besten Dinge, die uns je im Leben widerfahren waren. Ich würde es jederzeit noch einmal machen. Es gab spannende Sachen zu entdecken, an sich selbst und an anderen. Spielerisch wurden Erfahrungen gemacht, von denen ich nicht einmal zu träumen gewagt hätte.

Lassen wir noch einmal eine Teilnehmerin eines Trainings zu Wort kommen, die die schöne Erfahrung beschreibt, einmal für einige Stunden Königin zu sein:

Die Kunst, eine Königin zu sein
Selbsterfahrungsbericht aus dem Tantra-Ostertraining von Karin St. aus Graz

"Als kleines Mädchen stand ich gern vorm Spiegel, warf meine Haare in den Nacken, setzte meine Krone auf und wünschte mir von meinen Freundinnen: "Zieht mir das rote Kleid an, putzt mir die Schuhe und führt mich in den Wald spazieren... "

Im Laufe meines Erwachsenwerdens ist mir dieses zauberhafte Spiel verlorengegangen. Da ist es plötzlich wieder - auf einem **TANTRA** - Seminar! Das Spiel: "Ich bin eine Königin".

Unmut und Ärger in mir, als ein Mann lächelnd auf mich zu tritt: "Willst Du heute nacht meine Königin sein?" "Nein", will ich sagen - aber ich sehe die 5-jährige Karin vor dem Spiegel und beiße mir auf die Lippen.

"Heute nacht hast du alle Wünsche frei, und ich bin dein Diener!" sagt dieser Typ und freut sich offenbar darauf. Eine ganze Nacht lang? Dieser Mann? Mich verwöhnen? Um Gottes Willen, was mache ich mit dem solange?

Seelenruhig antwortet die kleine Karin vor dem Spiegel: "Du lässt dir die Haare kämmen, das rote Kleid anziehen, dich unter den Heckenrosenbusch hinausführen und die Füße bis zu den Kniekehlen streicheln...".Sei still, so ein Unfug!"

Dieser unverschämte Mann steht immer noch vor mir und blitzt mich herausfordernd an. "Also gut! Ich bin deine Königin! Kämm mir das Haar!" Sein Blick wird überraschend weich. Er macht mir ein Lager zurecht und kämmt meine Haare. Unendlich lang und sanft, bis sie anfangen zu glänzen und zu sprühen.

Mein Kopf entspannt sich.

"Hoffentlich wird ihm nicht fad" fährt es mir plötzlich durch den Sinn. Alles spannt sich wieder an: " Ich muss mehr Abwechslung bieten. - Oh Gott, was führe ich da wieder auf?"

Aber der Mann beginnt zu summen und kämmt mich weiter. Ich beruhige mich wieder. Ich habe noch immer den Trainingsanzug an. Eigentlich möchte ich mein enges, rotes Trikotkleid anziehen. Ich will schon aufspringen, mich schnell umziehen. Da fällt mir der Gruppenleiter ein: "Sprich jeden Wunsch aus, der auftaucht! Dein Diener wird ihn erfüllen. Es sei denn, ein Wunsch widerspricht seinen Werten, dann wird er es Dir sagen!"

"Nun also, mein Diener, führe mich auf Zimmer Zwölf!" Ganz galant nimmt er mich beim Arm und wir gehen. Im Zimmer merke ich, dass ich eigentlich noch gebadet werden will: "Lass mir die Badewanne ein!"

Ich werde unsicher: "Dieser Mann wird mich ja jetzt nackt sehen. Will ich das? Meine Figur?" Aber die kleine Karin ist sehr stolz auf sich: "Zieh mich langsam und behutsam aus!" Ich vermeide es, ihm in die Augen zu blicken. Stück für Stück entblättert er mich. Kalt und heiß wechselt in mir. Mein Diener lässt sich viel Zeit und genießt es offensichtlich, mich zu entkleiden.

Szenen rasen durch mein Hirn: Ich und meine ehemaligen Liebhaber! Die Angst: Jetzt müßte ich mit ihm intim werden. Doch dann der erleichternde Gedanke: Nur weil ich diesem Mann heute Nacht viel von mir zeige, brauche ich ja nicht gleich mit ihm zu schlafen. Mein Diener rollt mir vorsichtig den Slip ´runter. Da stehe ich plötzlich splitternackt vor ihm. Wir schauen uns beide unsicher an und beginnen zu lachen. Zum ersten Mal merke ich, was für ein liebenswertes Lachen mein Diener hat.

Etwas in meinem Körper richtet sich auf und ich atme in meine Brust. Ich werde keck: "Jetzt will ich gesehen werden! Mein Diener, schau mich an, von Kopf bis Fuß: Mit den Augen eines Mannes!"

Eine innere Stimme fragt: "Hältst du das überhaupt durch?" Doch etwas anderes in mir lacht leise dazu. Und mein Diener beginnt mich anzuschauen.

Mit neugierigen braunen Augen streift er über meinen Körper. Verweilt, tastet sich weiter und streichelt Körper und Seele. Sein Blick rastet auf meinen Brüsten. "Sag etwas zu ihnen!" höre ich mich. Er antwortet sinnend: "Wunderschöne Brüste mit

sinnlichen Knospen seid ihr." "Der Lügner, der Schmeichler!" schreit es in mir. Aber er blickt sie weiter warm und genießerisch an. Als er später bei den Füßen anlangt, kann ich ihm schon mehr glauben, und ich freue mich sogar ein wenig.

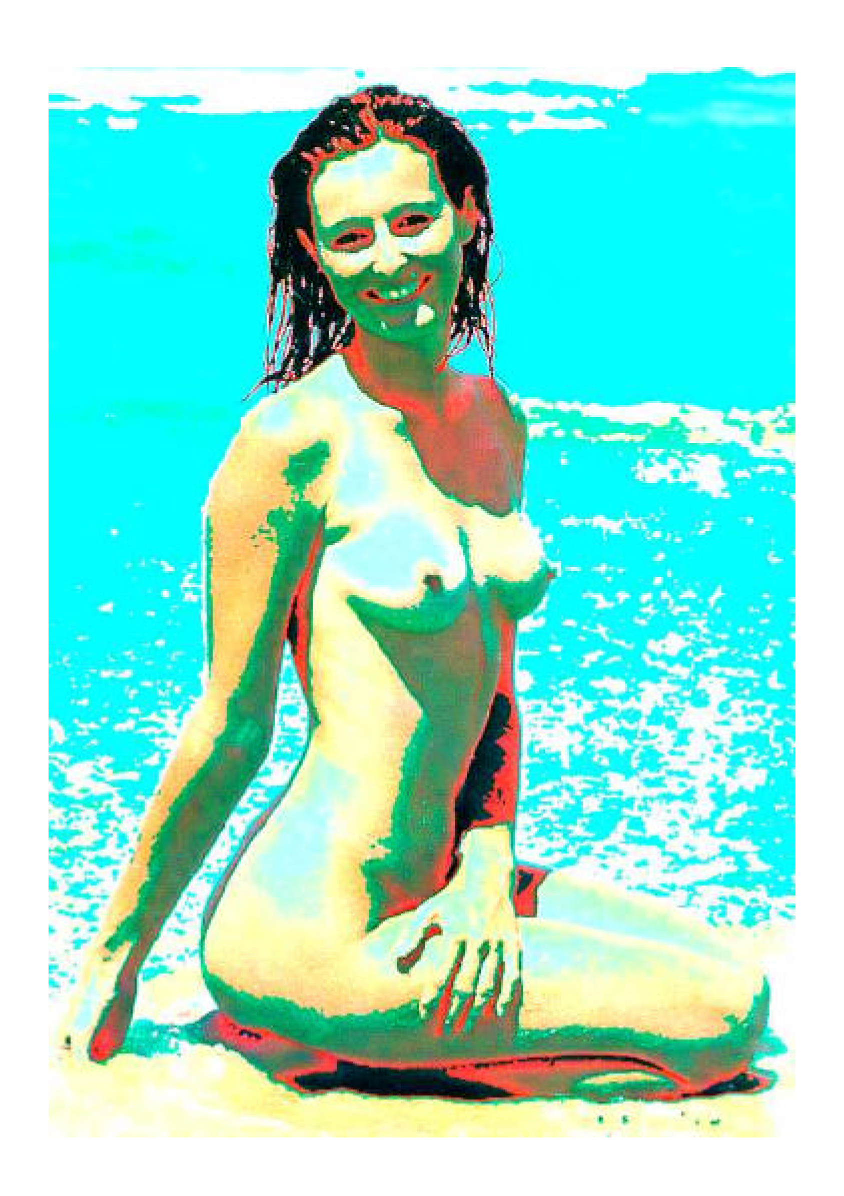


Abbildung 41: Hier bin ich - schau mich an
(Quelle:unbekanntes FKK Motiv – eigene Bearbeitung)

Mein Körper fühlt sich irgendwie energetisiert an. "Richte mir das Bad und hebe mich hinein!" Männerhände umfassen mich, warmer Atem streift mein Gesicht, unsere Blicke bleiben aneinander hängen: "Mein Diener sag mir, was du jetzt fühlst?" Etwas stockt in mir, als er antwortet:" Es erregt mich sehr, dich, meine Königin, zu verwöhnen." Vor Schreck klammere ich mich an ihn. Soviel Offenheit vertrage ich auch als Königin nicht. Wieder lacht leise etwas in mir.

Jetzt will ich ganz fest von ihm mit dem Waschlappen geschrubbt werden, um diese zärtliche, erotische Nähe zwischen uns aufzulösen. Aber spätestens als er mich abtrocknet, ist sie wieder warm schwingend da.

Ich lasse mich von seinen kräftigen Händen am ganzen Körper einölen und genieße es. Nun das Trikot! Ich weiß, es steht mir gut. Ich frage mich nur, ob meine Bauchfalte das heute auch weiß. Mein Diener streift es mir wie eine zweite Haut über den nackten Körper. Mich schaudert es wohlig.



Abbildung 42: Ich lasse mich am ganzen Körper einölen..
(Michael Kraus, Liebeszauber mit ätherischen Ölen, Simon&Wahl, 1993)

"Führe mich hinaus in den Wald und such einen blühenden Heckenrosenbusch!" Mein Diener schnaubt und schüttelt den Kopf. "Nimm Schirm, Decke und süßen Wein mit!" Nach einer Weile ziehen wir los: Ich barfuß und im Minikleid - aber mit Diener und jeder Menge Gepäck. Ich kichere in mich hinein, bin mir der Komik voll bewusst - und freue mich daran! Rund um uns in Haus und Flur ebenso verzauberte Gestalten: Andere Gruppenteilnehmer, die ihrer Sehnsucht folgen.

Mein wirklich äußerst ergebener Diener hat tatsächlich einen Heckenrosenbusch gefunden. Die Suche hat ihn fast an seine Grenzen gebracht, weil er mir dazwischen immer wieder einmal die Stirn wischen, ein andermal einen Dorn aus dem Fuß ziehen musste. Ich kann seine Gedanken fast hören: "Dumme Kuh, hätten wir´s im Zimmer nicht schöner gehabt?"

"Aber Träume lassen sich eben nicht in ein Zimmer sperren," denke ich und lasse mich auf meine Decke fallen. Auch mein Diener benötigt eine Pause, und ich sinke in kurzen Schlummer. Ich träume: Rotes Kleid, rote Schuhe...

Etwas Kühles berührt mich. Als ich die Augen aufschlage, lächelt mir mein Diener mit einem Glas roten Weines zu. - Ach, auf immer will ich von einem so herrlichen Diener verwöhnt werden! Wir trinken Wein, ich lasse mich füttern und mir von ihm seine schönsten Liebesabenteuer erzählen.

"Na, was ist?" flüstert die kleine Karin in mir, "Lässt du dir jetzt die Beine streicheln?" - Angst vor soviel Nähe, Berührung, vor der Innigkeit dieses Mannes. Aber auch Verlangen. Der rettende Gedanke: Ich kann ja jederzeit Stop sagen: Ich bin die Königin! Ich bette mich bequem hin. "Mein Diener, streichle mir jetzt die Zehen, die Fesseln, die Waden, die Kniekehlen..."

Der Rosenbusch duftet, die Bienen summen, der Wind spielt mit den Sonnenstrahlen, die durch das Geäst fallen. Ich entdecke mich unter den liebkosenden Händen meines Dieners. Langsam, schnell - ich weiß es nicht - öffnen sich die Zellen meines Körpers und beginnen zu lachen. "Na, siehst du!" flüstert es in mir. Als es schon kühl wird, ruhen seine Hände auf meinen Kopf. Ich atme tief und dankbar. "Muss ich jetzt mit ihm schlafen nach soviel Intimität?" frage ich mich. Ein spontanes "'Nein!" ist die Antwort. "Trag mich heim, mein wundervoller Diener!"

Sorgsam nimmt er mich in seine Arme und bringt mich in den Gruppenraum. Dort beenden wir auf zeremonielle Weise unser Spiel. Ich weiß nun, Königin kann ich jederzeit sein. Wenn ich mir die Freiheit gebe, "Ja" und "Nein" ehrlich nach meinem Empfinden zu sagen! Danach tauschen wir die Rollen..."

Ich glaube, jeder wird mir zustimmen, dass dies ein sehr schönes Spiel ist, das tiefgehende Erlebnisse und Erfahrungen bescheren kann.

Einen breiten Raum auf **TANTRA** Kursen nehmen Berührungen ein - sogenannte 'erotische Berührungen' und Massagen aller Art.

Das ist auch nicht verwunderlich. Die Haut ist ein sehr empfindsames Organ, das mit sanftem streicheln, streicheln mit den Fingerkuppen, leichtem klopfen, pusten, , lecken, streicheln mit den Haaren (insbesondere, wenn sie lang sind), streicheln mit einer Feder, einem Fell, einem Tuch oder auch mal durch festere Griffe so weit sensibilisiert werden kann, das man - insbesondere wenn dies mit verbundenen Augen geschieht -, jeder neuen Berührung geradezu entgegen fiebert und hinterher mit Energie aufgeladen ist oder ganz entspannt - je nachdem, welcher Art die Berührung war.



Abbildung 43: Streicheln mit einer Feder
(Quelle: www.sinnlichemassage.de)

Eine Massage, insbesondere eine erotische **TANTRA** Massage, ist eine sehr intime Angelegenheit - intimer vielleicht als so mancher Geschlechtsakt. Eine Massage kann dich in Trance versetzen, Grenzen lösen sich auf, Zeitgefühl verschwindet, Sorgen und Probleme sind plötzlich nicht mehr wichtig.



Abbildung 44: Tantrische Massage (Andro und Devatara)
(Quelle: Berühre mich, Andro, Verlag Gesundheit 1993)

Besondere Höhepunkte des Kurses waren die Rituale, die ich hier nicht alle beschreiben will. Gegen Ende des Seminars wurden die Inhalte der Rituale immer gewagter - schließlich waren wir jetzt ja schon erfahrene Tantriker!

Sehr intime Rituale sind die Yoni Massage und die Vajra Massage. Da unser Jahreskurs ein Paarekurs war, wurden diese Rituale mit dem Partner ausgeführt. Sie sind aber durchaus auch auf Singlekursen üblich, allerdings nicht in einem Einführungskurs. Voraussetzung dafür, dass man eine fremde Frau oder einen fremden Mann so nahe an sich heran lässt, ist wohl, dass man sich im Laufe des Kurses schon kennen gelernt hat, dass man keine Abneigung gegeneinander spürt und dass man die ersten intimeren tantrischen Erfahrungen schon gemacht hat. In Margot Anands Buch **TANTRA** oder die Kunst der sexuellen Ekstase' finden sich diese Übungen deswegen erst gegen Ende - kurz vor der abschließenden Übung, dem Maithuna.

Das Yoni Massage Ritual ist für eine Frau eine sehr schöne und tiefgehende Erfahrung. Als Beispiel für die liebevolle Ausgestaltung eines Rituals, die man ganz generell im **TANTRA** findet, habe ich das Yoni-Massage Ritual im Anhang beigefügt. Es ist intim und sehr schön. Mit Pornografie hat das absolut gar nichts zu tun. Ein Paar, das dieses Ritual gemeinsam ausführt, hat ein wunderbares Erlebnis. Es wird eine tiefe Verbundenheit spüren und die Sorgen des Alltags sind ganz weit entfernt.

Höhepunkt des SkyDancing **TANTRA** und Abschluss des Jahreskurses ist das *maithuna*, die rituelle körperliche Vereinigung oder der 'Hohe Sex', wie Margot Anand es nennt.

Das lernt sich zwar nicht so leicht - wir haben es in diesem Kurs nicht geschafft -, aber auch so war es ein tiefes emotionales Erlebnis.

Es geht darum, einen energetischen Ganzkörperorgasmus zu haben. Dazu muss die Kundalini Energie aufsteigen bis ins Kronenchakra und von dort ins All sprühen. Das ist keine einfache Angelegeneheit und muss intensiv geübt werden (Wir haben es auch jetzt noch nicht geschafft).

Elmar und Michaela ZADRA (**TANTRA** - Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase, Arkana, 2000) schreiben dazu (s. 363):

"Was wir über den 'normalen Orgasmus' gesagt haben, gilt sinngemäß natürlich auch für den 'Orgasmus des Herzens' auf der zweiten Stufe sowie für die ekstatischeren Formen auf der dritten und vierten Stufe. In der tantrischen Literatur Indiens wird dieses Ereignis als 'Tanz von Shiva und Shakti' beschrieben, von Bewusstheit und Energie. Diese beiden Prinzipien übernehmen jeweils wechselseitig die Führung und bewirken so das Gleichgewicht im Liebesakt, welches zur Erweckung der Kundalini und der Öffnung der Chakren führt - zur Ekstase.



Abbildung 45: Maithuna in YabYum Stellung
(Quelle: tantra.at, copyright Institut Namasté)

Im **TANTRA** versuchen wir, den Tiger der Leidenschaft zu reiten, damit wir nicht von ihm geritten werden. Darunter verstehen wir keine verzweifelte Suche nach ekstatischen oder leidenschaftlichen Erlebnissen, sondern die Freude, auf der orgastischen Welle zu reiten, sie auf eine sehr präsente und bewusste Art zu beherrschen. Daher ist es wichtig, wirklich in jedem Moment des Aktes wach und aufmerksam zu leben, so dass wir die geringsten Details jeder Phase mit unserem Bewusstsein erfassen, auch wenn diese sehr lustvoll sind."

Falls das zu ernst geklungen hat - nicht vergessen, **TANTRA** soll ja auch Spaß machen - möchte ich dieses Kapitel mit einem der seltenen Versuche der Szene abschließen, ihr eigenes Thema in lustiger Art und Weise zu präsentieren.

Auch Zwerge brauchen Sex, auch Zwerge brauchen **TANTRA**, sonst würde es sie wahrscheinlich bald nicht mehr geben:



Abbildung 46: Zwerge in YabYum Stellung
(Quelle: Spirit, 2/97)

Teil III: Feedback der Teilnehmer und Schlussfolgerungen

Lassen wir hier zunächst Teilnehmer aus verschiedenen Kursen zu Wort kommen:
Quelle: www.art-of-being.com:

- Meine wichtigste Einsicht war, dass ich fähig bin, auch größtes Glück zu erleben. Dass es an mir ganz allein liegt, ob ich tiefe Gefühle zulasse oder nicht, ob ich jegliche Kontrolle aufgeben kann oder nicht und nicht daran, ob ich den 'richtigen' Partner dazu habe... *Heidi (Krankenschwester)*

- Ich habe oft gerätselt, was genau diese Atmosphäre von Vertrauen und Sicherheit erzeugt, die auch mir erlaubt, mich auf etwas einzulassen, das bis dahin unvorstellbar für mich war... jetzt denke ich, dass diese liebevoll-wissende Präsenz, diese Bereitschaft, dem, was ist, zu vertrauen und ihm Raum zu geben, sich überträgt und Licht in dunkelste, verborgenste Winkel wirft. Je länger ich es erfahre und kenne, umso tiefer berührt es mich und ich würde es 'Magie' oder 'Zauber, der Verwandlung möglich macht' nennen... *Silvia (Künstlerin)*

- Viele Dinge, die mir bisher vom Kopf her klar waren, sind 'eine Etage tiefer', ins Herz 'gerutscht'... *Cornelia (Psychologin)*

- Besonders berührt hat mich das Heilungsritual (Hingaberitual), wobei ich Erotik und Lust, sowie meine Schmerzen und Traurigkeit erlebte, bis hin zu meiner Geburt, Freude, lichter Reinheit, Schönheit und Liebe... *Susanne (Erzieherin)*

- Es ist sehr viel Liebe in mir entstanden. Die Liebe, die spirituell da war für mich und meine Partnerin hat sich an Quantität und Qualität so sehr vermehrt. Jetzt fließt alles wie in der 'Welle'. Der Sommerworkshop in Italien war sicher der Höhepunkt. Vermissen möchte ich keine einzige Stunde des Jahrestrainings ...*Otto (Kaufmann)*

- Mein Herz und meinen Sex gleichzeitig und so stark zu spüren war überwältigend. Es war eine Lust, die einfach da war, ein Strömen, ein Kribbeln, ein Pulsieren. Jetzt weiß ich, was Energie ist, vorher habe ich das immer für einen abstrakten Begriff gehalten. Plötzlich konnte ich sie spüren... Bei aller Begeisterung habe ich das Tal der Tränen nicht vergessen, durch das ich zunächst hindurch musste. Ich wäre fast davongelaufen. Aber es hat sich gelohnt, dazubleiben, und ich möchte nicht ein I-Tüpfelchen meiner Erfahrungen missen... *Toni (Schreiner)*

- Ich habe erkannt, dass ich gar nicht viel tun muss, außer vor meinen Gefühlen nicht davonzulaufen...Ich habe öfter den Mut gefunden, innezuhalten und nach innen zu schauen, und auch wenn es manchmal zunächst schmerzhaft war, hat sich in meiner Lebendigkeit etwas mit dem Schmerz versöhnt, und er ließ nach, die Angst verblasste, und es kam immer wieder eine tiefe Freude in mir auf ...*Karin (Buchhändlerin)*

- Ich bin überrascht, wie viele Dinge sich noch immer weiter entwickeln, obwohl das Jahrestraining jetzt schon Monate vorbei ist. Die Begegnungen mit zum Teil völlig unbekannten Menschen werden immer intensiver. Die Ereignisse nehmen einen

ungeahnten Verlauf. Dinge, die vor einem Jahr kaum träumbar waren, sind Wirklichkeit geworden. Es ist erstaunlich... *Karl (Leiter EDV)*

Quelle: Institut Namasté - www.tantra.at:
Einführungsseminar:

- Ich fühle mich freier, offener, mehr im Einklang mit mir selbst und meiner Umwelt. Gerade jetzt leuchtet die Frühlingssonne durch das Fenster, und diese Sonne strahlt auch in meinem Herzen. Etwas ganz Neues, Schönes hat seinen Anfang genommen...
  Vielen Dank für eure liebevolle Begleitung. Miau! Schnurr! Bussi... *Gatita*

- Manchmal ist das Leben schwer,
  manchmal ist es leicht,
  manchmal schön,
  manchmal unangenehm,
  manchmal fließt‘s,
  manchmal stockt’s ,
  aber nirgendwo kann man das Leben so erfahren wie bei **TANTRA**.
  TANTRA berührt deine Seele... *Michael*

- Aufgehoben in einer Gruppe, keine Gefahr ins 'Bodenlose' zu stürzen. Geschützter Rahmen für Hochs & Tiefs. Unbeschreibliche, unerklärliche Leichtigkeit beim Überwinden von Ängsten, Widerständen und Blockaden. Totales Wegsein vom Alltag mit all seinen Problemen und Lebenssituationen. Harmonie – Sicherheit – Schutz – Wohlfühlen – bei sich sein – so sein, wie ich bin. Sehen wie mein Leben ist, wie ich bin, und die Chance bekommen, sehr viel mit rüber zu nehmen in den Alltag, wenn man das wirklich will: Respekt, Individualität, Freiheit, Verständnis, Akzeptanz, Liebe, wie ich sie noch nie erlebt habe... *Peter*

- Das schönste war das Gefühl, in der Gruppe so sein zu können, wie ich bin, ohne Vorwürfe und Forderungen akzeptiert zu werden, von allen aufgefangen zu werden und keine Angst haben zu müssen, zurückgewiesen zu werden, wenn ich auf jemanden zugehe. Eine neue schöne Erfahrung für mich war, Gefühle zuzulassen und vor allem verbal, aber auch körperlich zu äußern – ein befreiendes Gefühl. Außerdem habe ich gelernt, wie wichtig es ist, nein zu sagen, was mir in der Beziehung oft Vorwürfe und Liebesentzug eingebracht hat. Dazu zu stehen, was ich brauche und was ich nicht will. Fasziniert haben mich die Aussprüche von Helena, die immer so klar (aufklärend) und treffend waren, dass ich mich fragte – wieso weiß sie, wie’s mir geht? Es war bereichernd und toll
  ... *Traude*

- Wieder ein Stück weiter in meiner Persönlichkeitsentwicklung, besonders wichtig nach meinem tiefen Einbruch (in den letzten Wochen). Diese Behaglichkeit, diese Wärme, dieses Mitfühlen, dieses Lachen, den Alltag vergessen, dem Geheimnis des Miteinander auf der Spur... *Richard*

- !Juhu!!! Ich lebe wieder!!!... *Irene*

- Existieren, nichts als existieren!... *Willi*

- Also ungefähr so: es ist gut, die verschiedenen Stimmen in sich zu vernehmen und sich immer wieder jetzt für´s Leben zu entscheiden. Zu üben gab es genug in dieser Richtung. Bin begeistert über Eure geni(t)ale Führung. Nehme mir vor Augen geführte Schulbeispiele mit und freu´ mich... *Roswitha*

- Woww – neue Sphären öffnen sich. Alles ist möglich – nichts ist fix. Auf der Welle bleiben. Es gibt noch so vieles zu entdecken. Helen und Amrit – die Magier
  Energie ist spitze! = Lust, Welle, Kribbeln, EKSTASE ist kein Fremdwort mehr, es ist greifbar bedeutet aber gleichzeitig viel spannende, tolle, interessante Arbeit.
  LOSLASSEN – WO IST ZEIT, WO IST RAUM, JETZT
  Alles Stichworte zum Seminar, klare zusammenhängende Sätze über Gefühle – Energie zu schreiben ist im (JETZT) Moment nicht möglich – alles ist wieder anders, es gibt immer noch NEUES.
  LIEBE – SIE IST DA! ÜBERALL SPÜRBAR; GEBORGENHEIT, UNTERSTÜTZUNG ÜBER GRENZEN ZU GEHEN, ES IST SPANNEND ZU SCHAUEN, WAS IST hinter meinen Grenzen... *Biene*

- Hemmschwellen hab ich überschritten, um entdecken zu dürfen wie schön Gelöstheit doch sein kann + wieviel Spaß und Kraft das Leben bereit hat. ICH HAB MEINEN WEG GEFUNDEN und ich habe das Glück zwei, tollen Lehrern begegnet zu sein. In Liebe und Dankbarkeit... *Carina*

Aufbauseminar:

- Das Seminar hat mir eine (weitere) Tür zu einem erfüllteren Leben geöffnet. Ich werde mit einer neuen, offeneren Einstellung zur Sexualität und überhaupt zu Menschen wegfahren. Ich werde Frauen UND Männer besser verstehen. Außerdem begreife ich nun besser, dass Körper und Geist EINS sind; somit werde ich hoffentlich noch offener auf Menschen zugehen und meine Gefühle für sie besser zeigen bzw. ausdrücken können... *Johannes*

- **TANTRA** gibt mir ein absolut einmaliges, wertvolles und oftmals sehr schmerzliches feed-back über mein Mann-Sein... *Helmut*

- Was ist für mich passiert? UNENDLICH VIEL!!!

  Der mehr oder weniger unbewußte Glaubenssatz, dass 'Wachstum' auch ohne Sexualität, (sprich im transformierten Zustand) möglich wäre – hat einfach keine Gültigkeit mehr und sich in Luft aufgelöst. Ganz im Gegenteil – mir wurde klar (auch schon kurze Zeit vor dem Seminar), dass Sexualität einen wesentlichen Teil meiner Essenz ausmacht und es für mich unbedingt wichtig ist, dieses Thema zu erforschen und zu leben.

  Somit habe ich das Gefühl, bei dem Seminar den 'Kick' bekommen zu haben, dass mein Leben sich in eine andere Richtung bewegen kann. - wird!... *Brigitte*

- Und wieder die Begegnung mit dieser Seite von mir, vor der ich mich so sehr fürchte, die ich aber auch so gern ganz leben möchte... *Gabi*

- **TANTRA** ist, die unermessliche Schönheit Gottes in Form der Sexualität selbst zu erleben. In der Heiligkeit der reinen Schöpfungskraft gibt es nichts Schmutziges, sondern nur reine Liebe, denn das ist die Kraft, aus der alles besteht... *Michi*

- Einige Erkenntnisse:
  Ich habe immer noch Probleme, Nein zu sagen
  Ich habe kein Problem, Männer zu berühren, aber es macht mir keinen Spaß
  Es fällt mir schwer, in jeder Frau die Shakti zu sehen
  Ein Ritual kann viele Hemmnisse beseitigen... *Manfred*

- Ich wollte der Lust und Liebe begegnen und bin doch auf Scham, Schuld und Verletzungen getroffen. Hab diese drei Begleiter ein Stück des Weges mitgenommen und dabei einige spannende neue Aspekte erfahren.
  Ein Aspekt davon ist, dass ich auch ohne diese Begleiter meinen Weg gehen kann. Ich brauche sie nimmer, ich lass sie zurück... *Günter*

- Die Erwartung an dieses Seminar war für mich, die eine oder andere Grenze des Lebensfeldes zu erfahren, in dem ich mich bewege. Meine Erfahrung dabei war, dass mir die meisten Grenzen gesetzt wurden und ich sie mehr oder weniger übernommen habe. Erst durch die eigene Grenzerfahrung kann ich selbst entscheiden, ob ich sie beibehalte oder umstecke. Das Resultat ist, dass sich durch diese Erfahrungen mein (Er)Lebensraum ständig erweitert... *Michael*

Jahrestraining:

- Grenzen sind dort, wo ich stehen bleibe. Bei einigen konnte ich dank der Gruppe und Euch darüber gehen und sie etwas nach außen schieben. Viele haben einen Schutzfaktor, den ich noch nicht aufgeben kann. Aber ich gehe weiter und weiter und weiter – um irgendwann? Irgendwo? Bei mir ? anzukommen... *Christine*

  Es gibt nichts Neues. Alles was es gibt, existiert schon seit Ewigkeiten. Darum sind die eigenen Forschungsreisen frei von Raum und Zeit. Vergangenheit hat sich in meinem Körper manifestiert und unterscheidet sich durch nichts von der Zukunft... nur im Hier und Jetzt. Dort zu leben heißt, Vergangenes und Zukünftiges zu ändern... *Uschi*

- Wenn im Seminar sooooo viel möglich ist, das vorher total undenkbar war, wird auch in der alltäglichen Wirklichkeit Veränderung greifbar. Der Blick in den Spiegel, wer will das schon?... *Peter*

- Die ersten Seminare haben das ihrige dazugetan, um in mir so eine große Veränderung zu spüren. Es gab in meinem Leben noch nie soviel geballte Ladung an Wahrheiten über mich wie in diesen 5 Tagen. Mein Bild über mich wurde um 180° gedreht und ich kann mich jetzt erst richtig verstehen. Kleine Andeutungen von, wer bin ich und was will ich machen will, breit am weiten Horizont. Danke in Liebe... *Wolfgang*

- Was kann falsch sein, wenn der Körper die richtige Antwort gibt?
  Danke für die behutsame Begleitung... *Gabi*

- Ich bin von einer Seite meiner/deiner Natur berührt worden, die ich niemanden erzählen oder erklären kann. So muss ich mit dem Geheimnis alleine bleiben, dass der reine Wunsch wirklich sofort in Erfüllung geht. Das hohe Begehren ist meine neue Liebe geworden, die Lust meine ständige Begleiterin. Namasté... *Rafi*

- Ich fühle mich ganz. Ich habe meine Weiblichkeit entdeckt. Am Anfang meiner Entdeckungsreise durch das Reich meiner Yoni. Was kommt da noch alles? Befreiende Selbstliebe. Spüren und Spielen und Neues zulassen... *Uta*

- Einige ganz starke Mauern sind ins Wanken gekommen, und einige bis jetzt wichtige sind gefallen. Das Überschreiten dieser Grenzen macht mein Sein vielfältiger, reicher an Möglichkeiten, wechselhafter, interessanter und liebevoller.
  In Liebe und Dankbarkeit Euch beiden, Gabi + Lisbeth.
  Und allen TeilnehmerInnen... *Christine*

- Wieder ein Stück Weg – zurück zu mir... *Herbert O*.

- Ich dachte, es wäre ein Kreis, doch jetzt am Ende merke ich, dass es eine Spirale ist, und ich jetzt am Beginn einer neuen Runde bin. Doch der Weg wird enger und schwieriger, neben mir eine hohe Wand und links von mir ein tiefes Loch, und ich habe irre Angst da hinein zu fallen. Aber wenn ich acht gebe und am Weg bleibe, kann mir nichts geschehen. Hoffe ich. Danke für alles was ihr mir bis jetzt geschenkt habt... *Wolfgang*

- Erkenntnis: A bisserl a Tod is immer dabei....
  Erfahrung: A bisserl a Herz is immer dabei....
  Folgerung: A bisserl a Abschied is immer dabei....
  Hoffnung: A bisserl a Mensch is immer dabei....
  Einsicht: Gilt für alle gleich und sofort... *Wolfgang*

- Ich bin auf dem Weg, und das im genau passenden Tempo! – mit Lust an der Lust, mit Liebe zur Liebe, an der Liebe....NEIN, alle Hürden habe ich sicher noch nicht übersprungen/-schritten, aber schon sehr viele. Es fällt mir zunehmend leichter in den Menschen, die mir begegnen, Göttliches zu erkennen. Ich durfte etwas erfahren, womit ich nie und nimmer gerechnet hätte, dass dies für mich möglich sei; und es fühlt sich himmlisch an. Ich liebe Euch. Danke Helena. Danke Amrit... *Carina*

- Widerstände sind dazu da, überwunden zu werden. Blockaden lösen sich, ich bin offener, freier, klarer, durchlässiger, weicher, empfänglicher, spürender, fühlender, beweglicher, fliegender als je zuvor.
  Für mich beginnt ein neues Leben. Ein Leben in Achtsamkeit anderen, aber vor allem mir selbst gegenüber. Ein Leben im Vertrauen auf die Liebe.
  DENN MEIN VERTRAUEN IST GRÖSSER ALS ICH SELBST... *Karin*

- Es ist nie zu spät. Es ist wirklich nie zu spät. Ich beginne, in die Geheimnisse meines Körpers tiefer einzudringen, und es ist noch viel wunderbarer, als ich es mir vorstellen konnte. Es ist wie ein Tor zum Leben, und ich fühle nach diesen Tagen in mir die Kraft, durchzugehen und mich dem Leben in seiner

überraschenden Vielfalt zu stellen, ohne mich von den Vorstellungen meines Hirns leiten zu lassen.

Danke. Ihr seid wunderbare Lehrer, aber ich weiß, dass auch ich meinen Teil zum Erfolg beigetragen habe: der Lehrer kann nur anregen – wenige so toll wie ihr – aber lernen muss jeder immer selber... *Eva*

- Hurra hurra, ich bin geil!
  Wenn sie so blutend am Wegesrand liegen, die lusttötenden Monster, ist alles möglich. Ich habe die Kraft, mich selbst zu heilen und dabei Spaß zu haben – was gibt es Schöneres? Sexualität ist aus der Kraft der Mitte heraus in die Verbindung zu gelangen und ZU SEIN... *Roswitha*

- Je mehr es mir möglich war, meine Wünsche zu entdecken und zu äußern, umso mehr war loslassen und Lust möglich... *Andreas*

- Der tiefe Raum der Sexualität in mir gibt mir die Freiheit für all mein Sein –
  Raum und Weite für mich und um mich herum –
  Diesen Raum der Freiheit pflege und hege ich.
  Danke für die achtsame Begleitung... *Margret*

- 40 Jahre bin ich den falschen Weg gegangen. Jetzt weiß ich, dass ich nun auf dem richtigen Weg bin. Ich habe den 'Lohn' für 13 Monate harte Arbeit einstreichen dürfen. Ich bin reich "belohnt" worden... *Klaus*

Lassen wir es jetzt genug sein. Selbst wenn man unterstellt, dass die **TANTRA** Lehrer nur positive Statements veröffentlichen, sind doch die Aussagen insgesamt eindeutig, wenn auch sehr vielgestaltig.

Vielleicht das schönste Statement ist das von Irene:
- **!Juhu! Ich lebe wieder!!!**



Abbildung 47: !Juhu! Ich lebe wieder!!
(Quelle: www.tantra.at, copyright Institut Namasté)

Knapper kann man die Wirkung, die ein **TANTRA** Lehrgang auf die meisten Menschen hat, nicht ausdrücken. Es handelt sich bei **TANTRA** Workshops um Erlebnistraining par excellence! Der Besuch eines einzigen Wochenendseminars mag zwar noch nicht ausreichen, aber wenn man sich tiefer einlässt, wird man leicht süchtig!

Schauen wir uns noch einmal an, was die Teilnehmer berichten:

- Meine wichtigste Einsicht war, dass ich fähig bin, Glück zu erleben. Dass es an mir ganz allein liegt (Heidi)
- ..und ich würde es 'Magie' oder 'Zauber', der Verwandlung möglich macht, nennen (Silvia)
- Es ist sehr viel Liebe in mir entstanden (Otto)
- Mein Herz und meinen Sex gleichzeitig und so stark zu spüren war überwältigend (Toni)
- Ich habe gelernt, dass ich gar nicht viel tun muss, außer vor meinen Gefühlen nicht davon zu laufen (Karin)
- Ich bin überrascht, wie viele Dinge sich noch immer weiter entwickeln, obwohl das Jahrestraining jetzt schon Monate vorbei ist (Karl)
- Ich fühle mich freier, offener, mehr im Einklang mit mir selbst und meiner Umwelt (Gatita)
- **TANTRA** berührt deine Seele (Michael)
- Eine neue Erfahrung für mich war, Gefühle zuzulassen und vor allem verbal, aber auch körperlich zu äußern (Traude)
- Wieder ein Stück weiter in meiner Persönlichkeitsentwicklung (Richard)
- Woww - neue Spähren öffnen sich. Alles ist möglich (Biene)
- Ich hab meinen Weg gefunden (Carina)
- Das Seminar hat mir eine (weitere) Tür zum erfüllten Leben geöffnet (Johannes)
- Der mehr oder weniger unbewusste Glaubenssatz, dass 'Wachstum' auch ohne Sexualität möglich wäre - hat einfach keine Gültigkeit mehr (Brigitte)
- Das Resultat ist, dass sich durch diese Erfahrungen mein (Er-) Lebensraum ständig erweitert (Michael)
- Grenzen sind dort, wo ich stehen bleibe. Bei einigen konnte ich dank der Gruppe und Euch darüber gehen (Christine)
- Mein Bild über mich wurde um 180^0 gedreht und ich kann mich jetzt erst richtig verstehen. (Wolfgang)
- Ich fühle mich ganz. Ich habe meine Weiblichkeit entdeckt. (Uta)
- Einige ganz starke Mauern sind ins Wanken gekommen und einige bis jetzt wichtige sind gefallen. (Christine)
- Doch der Weg wird enger und schwieriger, neben mir eine hohe Wand und links von mir ein tiefes Loch, und ich habe Angst, da hinein zu fallen (Wolfgang)
- Ich bin auf dem Weg, und das im genau passenden Tempo (Carina)
- Für mich beginnt ein neues Leben (Karin)
- Es ist wirklich nie zu spät (Eva)
- Hurra, Hurra, ich bin geil (Roswitha)
- 40 Jahre bin ich den falschen Weg gegangen. Jetzt weiß ich, das ich nun auf dem richtigen Weg bin (Klaus)

Es geht also um Selbsterkenntnis, um Glück, um Sexualität, um Weiblichkeit, um Männlichkeit, um Gefühle - alles tief beeindruckende Empfindungen.

Dabei geht es bei den Frauen vorwiegend um die Befreiung der unterdrückten Sexualität - lustvoll das tun zu dürfen, von dem sie früher geglaubt hätten, dass es nur eine Nutte macht.

Bei den Männern geht es meistens darum, ihre verschütteten Gefühle zu entdecken und zu lernen, diese Gefühle auch auszudrücken.

Astrid Bust und Björn Leimbach (Love Creation - der erste Praxis-**TANTRA** Lehrgang für Singles und Paare (**TANTRA** Forum 1999) drücken es so aus:

Durch diesen Lehrgang können Sie:

- ein Ja für sich selbst und inneren Frieden finden
- aus dem Kopf zu einem intensiven Erleben ihrer Gefühle und ihres Körpers gelangen
- Ihrer Sehnsucht nach erfüllter Liebe und Sexualität näher kommen
- Ihr Herz wieder öffnen für Ihren jetzigen oder zukünftigen Partner
- Ihres Liebesfähigkeit entwickeln und eine Verbindung von Sex und Liebe schaffen
- Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein bekommen und es positiv verändern
- Sich selbst von alten seelischen Verletzungen heilen
- Ihre Sinnlichkeit und Erotik befreien
- Ihre Sexualität als eine Quelle der Energie erleben, die sie transformieren können in Liebe, Kreativität und Bewusstsein
- Zu einem Ganzkörperorgasmus und anhaltender Ekstase gelangen
- Neue Formen von gemeinsamer Intimität, Liebe und Ekstase kennen lernen, die weit über das hinaus gehen, was beim gewöhnlichen Sex möglich ist
- Zu tiefer und voller Atmung und Entspannung auch in Ihrem Alltag gelangen
- Ein hohes Maß an Lebensfreude, Lebensenergie und Gesundheit erlangen
- Ihren Körper und Ihre Seele verjüngen, energetischer und jugendlicher werden lassen
- Kontakt mit Ihrem höheren Selbst aufnehmen und ein erweitertes Bewusstsein erlangen.

TANTRA Workshops - Psychokurse schlechthin, jedenfalls im Westen. Ich glaube, ohne das Christentum und sein verquastes Verständnis von Körper und Sinnen würden wir keine **TANTRA** Workshops brauchen, aber so müssen wir sie als ein 'Geschenk des Himmels' betrachten!

Allerdings muss man sich über eines im Klaren sein: Der Besuch eines **TANTRA** Workshops ist nicht risikolos!

Advaita Maria Bach drückt es so aus:
Frage: "Geht man nicht durch den gruppendynamischen Prozess zwangsläufig über seine Grenzen?"

Antwort: "Auch hinter dieser Frage bemerke ich die Angst vor Veränderung. Kann es nicht auch fruchtbar sein, über die eigenen Grenzen hinauszugehen? Ist das nicht auch eine befreiende Erfahrung? Die Frage klingt so, als wäre das zwangsweise schädlich. Wie soll es möglich sein, neue Dimensionen zu initiieren, und gleichzeitig in den alten Grenzen bleiben? Das ist die Kunst des Gruppenleiters: neue Erfahrung

zu vermitteln, in die Tiefe zu gehen, an Verdrängtes zu rühren, spirituelle Dimensionen zu vermitteln, an alten Grenzen zu rütteln - auf heilsame Weise. Wie kann man sich waschen, ohne nass zu werden? Viele wollen das allerdings. Wie kann man neu geboren werden, ohne das etwas Altes stirbt?"

Wenn man Angst vor Veränderung hat, sollte man keine **TANTRA** Gruppe besuchen. Ich habe Paare kennen gelernt, die sich getrennt haben und ich habe ein Paar kennen gelernt, das wieder zueinander gefunden hat und auf dem Kurs ein Kind gezeugt hat. Ich habe einen 58 jährigen Mann kennen gelernt, der nach drei Tagen Kurs völlig durcheinander war und nur noch stammelte: "Was mache ich bloß? Ich muss das noch heute meiner Frau erzählen, was ich erlebt habe. Aber wenn ich nach Hause komme, schläft sie schon und ich traue mich nicht, sie zu wecken."

Ich habe einen fast völlig leblosen introvertierten Mann kennen gelernt, der sofort wieder abfahren wollte, weil seine Freunde ihn auf den Kurs gelockt hatten und der sich nach einer Woche traute, sich mitten in die Runde zu setzen und zu einer Frau zu sagen: "Gabi, ich habe mich in dich verliebt!."

Man ändert sich, auch wenn man es gar nicht will. Wenn sich der Partner oder die Partnerin dann nicht mit ändert (oder in eine andere Richtung), hat man allerdings ein Problem.

Wie sind meine persönlichen Erfahrungen damit? Nun, ich habe mich vielleicht nicht so viel geändert, weil ich zum Zeitpunkt des Besuchs der **TANTRA** Workshops doch schon recht erwachsen war und viele der alten christlichen Hemmungen innerlich bereits überwunden hatte.

Was mir Angst machte, war die Tatsache, dass von mir als Mann erwartet wurde, Gefühle zu zeigen. Manchmal gelang es mir - ich erinnere mich an einen Weinkrampf bei der 'Dämonenarbeit'. Aber meistens wollte ich es gar nicht. So etwas kann nämlich auch gefährlich sein. Eine gute Freundin unserer Familie führt die Tatsache, dass ihr Mann seinen Arbeitsplatz verloren hat (er war ein knallharter Verkäufer) auf den Besuch des Jahrestrainings zurück. Daran ist sicher etwas Wahres, obwohl ihm der Kurs menschlich viel genutzt hat.

Es ist also klar: **TANTRA** kann zu Veränderungen führen, Veränderungen, die ich als positiv bezeichnen möchte.

Für wen ist der Besuch eines **TANTRA** Kurses geeignet?

Die Veranstalter sagen: Für jedermann, der gesund ist und älter als 18 Jahre. Teenager werden sich dort aber kaum wohl fühlen. Sie haben kaum angefangen, mit ihrer Sexualität zu experimentieren und haben es in unserer Gesellschaft kaum gelernt, darüber offen zu sprechen. Es dauert eine gewisse Zeit, bis man **TANTRA** Lehrer werden kann. Die jüngsten **TANTRA** Lehrer werden also etwa 30 sein. Teenager würden sich da wohl wie in der Schule vorkommen, eine Erfahrung, die sie gerade hinter sich gelassen haben und möglichst schnell vergessen möchten. Dabei wäre es gerade für Teenager wichtig und richtig, möglichst früh etwas mehr über sich und ihre Sexualität zu lernen.

Ebenso ist es bei älteren Zeitgenossen, sagen wir mal über 55. Auch für einen 55 jährigen kann der Besuch eines **TANTRA** Kurses noch eine beglückende Erfahrung sein - ich habe es erlebt. Vielfach werden sich Ältere aber scheuen, einen Kurs zu besuchen. Im Kreise jüngerer Teilnehmer und mit einem wesentlich jüngeren Lehrerpaar fühlen sich Ältere nicht immer wohl - schließlich ist nicht zu übersehen, dass ihr Körper nicht mehr so knackig und fit ist wie früher. Dabei wäre es auch gerade für Ältere nützlich, einen solchen Kurs zu besuchen, da die etwas eingerosteten Beziehungen und der etwas abgeschliffene Umgang miteinander durchaus mal eine kleine Auffrischung gebrauchen könnten. Da aber auch **TANTRA** Lehrer älter werden, erwarte ich in naher Zukunft auch Angebote, die sich speziell an ältere Menschen richten, sobald diese Marktlücke erst einmal erkannt wurde.

Anmerkung 2002: Inzwischen gibt es einen Kurs '**TANTRA** ab 50', angeboten von Kahuna-Wissenschaften.de, oder www.iskus.de, Elisabeth Müller-Schwefe. Wir haben diesen Wochenendworkshop besucht. Viel Neues haben wir nicht gelernt, war ja auch wohl nicht zu erwarten, da wir schon die eine oder andere Erfahrung hatten. Frau Müller-Schwefe verstand es aber, eine sehr angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der die Teilnehmer sich schnell öffneten und aufeinander zugingen. Einen breiten Raum nahm die Massage ein. Den Höhgepunkt bildete der Samstagabend, wo die Männer und die Frauen jeweils etwas Schauspielerisches vorführen sollten. Die Frauen hatten sich dazu als Männer und die Männer als Frauen verkleidet. Die Männergruppe führte einen Hawai-Tanz (Hula-Hula) auf, so wie wir uns das eben vorstellten.

Dann hatte ich noch einen Solopart.Mit Hilfe der Kleidung einer der anwesenden Damen hatte man mich in eine Bauchtänzerin verwandelt und ich führte einen Bauchtanz auf (Bauch habe ich ja schließlich!). Nach den Reaktionen der Teilnehmer zu urteilen, muss das zum Brüllen komisch gewesen sein. Hier sieht man auch deutlich den Einfluss meiner diversen TANTRA Seminare. So etwas hätte ich mich früher nie getraut!!! Jetzt war es einfach ein Spaß, den wir alle gemeinsam hatten und bei dem ich der Star war.



Abbildung 48: (Echte) Bauchtänzerin
(Quelle: www.bauchtanz-nina.de)

Eine Empfehlung noch:

Kann man einen **TANTRA** Lehrgang allein, d.h. ohne seinen festen Partner oder seine Partnerin besuchen?

Einen Einführungslehrgang sicherlich, obwohl man auch da aufpassen muss, dass keine Eifersucht entsteht, weil der Partner/die Partnerin ja nicht genau weiß, was der oder die andere dort alles anstellt.

Ein Jahrestraining sollte man nur zusammen besuchen! Dabei geht es primär jedoch nicht um Eifersucht oder um sexuelle Freizügigkeit, sondern um Veränderung. Nach einem allein besuchten Jahrestraining wird man nicht mehr zueinander passen. Wenn man wachsen will, muss man das gemeinsam tun.

Lassen Sie uns zum Schluss noch einmal auf die Frage zurückkommen: Was unterscheidet einen **TANTRA** Kurs eigentlich von einer Veranstaltung der Swinger Szene? Ricky (Gandapa) und Tara Gladow (Herausgeber des Magazins **TANTRA** (Ausagbe 4, 1966) haben es ausprobiert:

"Wie zufällig erfuhren wir von einer Sylvester Party mit orientalischem Liebesmahl. Das hörte sich für uns interessant an und so holten wir weitere Informationen über die Veranstaltung von Janet und André ein.

Janet und André, die bereits durch ein Interview mit Lilo Wanders in der Sendung 'Wa(h)re Liebe' bekannt wurden, veranstalten in ihrem privaten Domizil mit dem vielversprechenden Namen 'Ekstasy' Treffen für aufgeschlossene Paare und Singles- Auf dem Anrufbeantworter versprach Janet eine 'Reise auf dem Highway der Sinne', und als sie dann persönlich zum Hörer griff, erfuhren wir, dass das Durchschnittsalter der Ekstasy-Highway-Benutzer im Schnitt bei Mitte 30 liegt. Als dann auch das Alter zu passen schien, ließen wir uns den Weg nach Schmidtheim in der Eifel beschreiben und los ging die Fahrt. Dort angekommen, waren wir unter den ersten Besuchern und hatten so ausreichend Zeit, uns mit Janet und André ausführlich zu unterhalten. So neugierig wie wir darauf waren zu erfahren, in wieweit sich ihre Treffen von dem, was wir unter **TANTRA** verstehen unterscheiden, genauso neugierig waren die beiden darauf zu erfahren, was im **TANTRA** so gemacht wird. Wir hatten eine lebhafte Diskussion.

Nach und nach trafen die weiteren Gäste ein. Was wir an diesem Abend erlebten, war mit vielem aus dem **TANTRA** zu vergleichen.

Es herrschte ein liebevoller und behutsamer, ja respektvoller Umgang miteinander. Es wurde viel massiert und verwöhnt, nur nicht so strukturiert wie bei einem **TANTRA** Workshop.

Hier war mehr ein Fließen von Körpern. Jeder fand, was er brauchte: ein entspannendes Bad im Whirl-Pool, einen Aufenthalt am liebevoll zubereiteten Büffet, ein Gespräch an der Bar mit einem von Janet gemixten Cocktail, jemanden verwöhnen oder sich verwöhnen zu lassen in einem der anderen Räume.

Was uns auffiel, war die absolute Natürlichkeit, in der sich alles abspielte. Natürlichkeit, die gerade beim **TANTRA** erzielt werden soll. Was war also anders? Der meditative Aspekt war nicht da. Die bewusste Atmung und das gezielte Lenken der erweckten Energien fehlte zwar, aber dieser liebevolle, natürliche Umgang untereinander bescherte uns einen wohltuenden Abend."



Abbildung 49: Sylvester Feier im Ekstasy Club
(Quelle: **TANTRA** Magazin, Ausgabe 4, 1996)

Seien wir also - als Tantriker oder als Nicht-Tantriker - vorsichtig mit der vorschnellen Verurteilung anderer Menschen, die eine andere Auffassung vom Leben haben als wir.

Glück und Genuss im Leben kann man auf viele Arten finden. Eine davon ist es, einen **TANTRA** Workshop zu besuchen.

Glossar

Erläuterung einiger verwendeter Begriffe, die nicht allgemein bekannt sind:

Asanas	Sanskrit, die verschiedenen Körperhaltungen des Hatha Yoga
Chakra	Sanskrit, wörtl. 'Rad', Bezeichnung für die Zentren subtiler oder 'feinstofflicher' Energie im Energieleib (Astralkörper) des Menschen, auch im Hinduismus Kreis von Gottesverehrern
Chakra puja	Sanskrit, tantrisches Ritual sexueller Natur
Dorje	tibetisch, wörtl. 'Herr der Steine' rituelles Symbol des Vajrayana Buddhismus. Symbol der allem zugrundeliegenden, klaren Essenz der Wirklichkeit (oft aus Bergkristall gemacht) (in Nepal Vajra). Der Dorje wird meist zusammen mit einer Glocke verwendet.
Lingam	Sanskrit, auch Linga, meistens eine Steinsäule in Form eines Phallus, in diesem Symbol wird Shiva allgemein verehrt
Maithuna	Sanskrit, Ritual der geschlechtlichen Vereinigung im **TANTRA**
Mandala	Sanskrit, wörtl. 'Kreis', symbolische Darstellung kosmischer Kräfte in zwei- oder dreidimensionaler Form, die im tantrischen Buddhismus Tibets eine große Rolle spielt
Mantra	Sanskrit, auch Mantram, eine kraftgeladene Silbe oder Folge von Silben, die bestimmten kosmischen Kräften und Aspekten Buddhas Ausdruck gibt, manchmal auch der Name eines Buddha
Mudra	Sanskrit, wörtl. 'Zeichen', rituelle Geste
Namasté	Begrüßung im **TANTRA**
Om	Sanskrit, das umfassendste und erhabenste Symbol der hinduistischen spirituellen Erkenntnis. OM ist sowohl ein Symbol der Form wie auch des Klanges
Puja	Sanskrit, Verehrung, Zeremonie, Gottesdienst
Shakti	Sanskrit, wörtl. 'Kraft', 'Macht', 'Energie', die Gemahlin Shivas, im **TANTRA** wird jede Frau als Verkörperung der Göttin verehrt, ihr Symbol ist die Yoni
Shiva	Sanskrit, wörtl. 'der Gütige', 'der Freundliche', die dritte Gottheit in der Hindu-Trinität (Brahma, Vishnu und Shiva), in der er der Gott der Auflösung und Zerstörung ist. Sein Symbol ist der Lingam. Er wird oft in Vereinigung mit seiner Gattin Shakti dargestellt
Vajra	Sanskrit oder tibetisch, im Tibetischen Synonym für das männliche Glied,
Yab yum	tibetisch, wörtl. 'Vater und Mutter', Form der geschlechtlichen Vereinigung
Yoni	Sanskrit, wörtl. 'Schoß', 'Ursprung', Bezeichnung der Vagina

Literaturverzeichnis

Angegeben wurden nur die Bücher, aus denen zitiert wurde. Es gibt eine ganze Reihe anderer zum Thema.

Amendt, Helmut J., Das Erfolgsgeheimnis, Brief IX, Kapitel XXVII, Human Power
Anand, Margo(t), **TANTRA** - Weg der Ekstase, Simon+Leutner, 1997
Anand, Margo(t), **TANTRA** oder Die Kunst der sexuellen Ekstase, Goldmann 1990
Anand, Margo(t), Ekstase für jeden Tag, Heyne Millennium, 1999
Andro, Berühre mich, Verlag Gesundheit 1993
connection special **TANTRA** 98
connection special, Oshos Erbe, 1999
Douglas, Nik, **Slinger**, Penny, Das große Buch des **TANTRA**", Shinx, 1989
Encyclopaedia Britannica (Ausgabe 1979)
Gehrke, Claudia**, Schmidt**, Uve, Mein heimliches Auge XIII, Konkursbuch, 1998
Iwala, Smith, Robb, Sacred Sex, Mandala 1994
Kraus, Michael, Liebeszauber mit ätherischen Ölen, Simon+Wahl, 1993
Leimbach, Björn und **Bust**, Astrid, Love Creation - Der erste Praxis-**TANTRA**lehrgang für Singles und Paare, **TANTRA** Forum, 1999
Lexikon der östlichen Weisheiten , 1994, Barth Verlag **Lysebeth**, André van, **TANTRA** für Menschen von heute, Mosaik 1990
Plesse, Sunito. M. , **St. Clair**, Bijo, Feuer der Sinnlichkeit, Jeunesse, 1988
Ramsdale, David und Ellen, Sexual Energy Ecstasy, Bantam, 1993
Rai, Raghu, **Fredéric**, Louis, Khajuraho - Tempel der Liebe, DuMont 1993
Schneider, Sugata, Spiele der Liebe, rororo 1994
Stein, Ina, **Legrew**, Austin, **Marino**, M., **TANTRA** - Die Kunst zu lieben, Orion
Stubbs Ph. D., Kenneth Ray, Saulnier, Louise-Andrée, Sensual Ceremony, Secret Garden, 1993
Stubbs Ph. D., Kenneth Ray, **Saulnier**, Louise-Andrée, Tantric Massage, Secret Garden, 1993
Thirleby, Ashley, **TANTRA**-Reigen der vollkommenen Lust, Scherz 1991
Verdegraal, Alan, et. al. Maithuna Lektionen Band I, No. I - VI, **TANTRA** Magazine
Yaffé, Dr. Maurice, **Fenwick**, Elizabeth, Happy Sex, Gondrom 1992
Zadra, Elmar und Michaele, **TANTRA** - Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase, Arkana-Goldmann, 1997

Internet Adressen

Da Internet Adressen die Eigenschaft haben, plötzlich von heute auf morgen zu verschwinden, habe ich alle diese Adressen überprüft (aktualisiert 12/2002).

www.telebyte.nl/krce/ - Alles über die Kundalini Energie, um die sich im Tantra (fast) alles dreht.
www.asiatica.org - Wissenschaftliche Publikation über Tantras und alle Aspekte des Tantrismus
www.tantra.org - The Church of Tantra, eine der ältesten und nach wie vor vielfältigsten und schönsten Websites
www.tantraworks.com - Website von Nik Douglas und Penny Slinger, Autoren des Standardwerks "Das große Buch des Tantra"
www.tantra.com - amerikanische Site mit vielen Informationen und Kauf-Artikeln
www.luckymojo.com/index.html - Catherine Yronwode ist eine Spezialistinb für 'heiligen Sex'. Ihre Website gehört zum Besten, was auf dem Netz zum Thema Tantra zu finden ist
newfrontier.com/nepal/ - das Nepal Institut - Swami Nostradamus Virato ist seit 1980 erleuchteter Sannyasin im Gefolge von Osho.
www.yabyum.ch, www.tantra-info.de, www.maithuna.de,Webseiten der Zeitschrift YabYum
www.tantracrawler.de, **TANTRA** Suchmaschine
www.goddessinternational.com, www. goddesstemple.org, www.unveiled.net Websites spiritueller Frauen, die Massage, Workshops und Einzelsitzungen anbieten
www.art-of-being.de, www.theartofbeing.com, Websites von Alan Lowen und Nutan und Saleem Riek
www.tantra.or.at, Website des österreichischen Vereins Lichtung
www.yoni.com, yoni webzine, a celebration of the many facts of the feminine
www.tantra.at, Website des Instituts Namasté, Amrit R. Fuchs und Helena Krivan, umfangreiches Seminarangebot, Galerie etc.
www.tantramagazine.com, on-line Ausgabe der leider eingegangenen amerikanischen Zeitschrift **TANTRA**, Alan Verdegraal (anscheinend nicht mehr gepflegt)
www.tantra-loving.com, umfangreiche kanadische Site mit vielen Informationen
www.skydancing.de, Site des Skydancing Instituts
www.schooloftantra.com, umfangreiche Site mit Angeboten für den besonderen Geschmack
www.spiritworkschurch.net, www.margotanand.com, Websites von Margo Anand
www.lusthome.de/archiv/tantra.shtml , Adressen von **TANTRA** pages
www.advaita-tantra.de, Website von Advaita Maria Bach
www.tao-oasis.com/antinous, www-diamond-lotus.de, Websites des Diamond Lotus Center
www.lovecreation.de, Website des **TANTRA** Forum, Astrid Bust und Björn Limbacg
www.tantra-news.de/frame.htm, aktuelle **TANTRA** Informationen
www.heck.com, Homepage von Katherine Gates, auf der man auch Annie Sprinkle findet
www.paar-tantra.de, Website von Monika entmayr und Rainer Kaminski
tantralaboratory.com, Website von John Hawken
www.aruna-tantra.de, Website des Aruna Instituts

Anhang: Yoni Massage Ritual